

د . دينا دافيز

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
ليست مجرد مكتبة...

مزيد من الثناء على
هذا الكتاب الرائع

"بتعبيرات سهلة الفهم تشرح "دينا" كيف يمكن استعمال قانون الجذب فى الظروف العادية ـ وكأنك تستعمل الحذاء الأكثر راحة لك على الإطلاق، كما تعرض لك "دينا" بحماس هادف كيف يمكنك الوصول إلى موضع تحقيق رغباتك، بسبل صغيرة تستطيع بسهولة القيام بها. إنه كتاب سهل وضرورى لهؤلاء الذين يساورهم الفضول، وهو كتاب جديد من الناحية العملية، وساحر ومرح لذوى الخبرة السابقة ممن يرغبون فى شحذ وتطوير مهاراتهم".

ــــ "مارى آن رادماشر"، مؤلفة كتاب
Lean Forward into Your Life

"إنه لفن أن تحلم أحلاماً كبيرة، ولكن تحويل تلك الأحلام إلى حقائق يحتاج إلى علم، فهذا الكتاب كلًا من ذلك الفن وذلك العلم بطريقة فعَّالة وعملية لأبعد حد. إن أردت أن تعيش الحياة التى تحلم بها، فهذا الكتاب مرشد لرحلة ممتازة على طول تلك المغامرة المجيدة".

ــــ "مارسيا ويدر"، مؤلفة كتاب *Making Your Dreams Come True*
وكتاب *Dreams Are Whispers from the Soul*

" إن أردت أن تطلق قوة مصيرك الخاص، وأن تجذب إليك الحياة التى تستحق أن تعيشها، فأنت الآن فى المكان الصحيح. تمزج "ديانا"، فى هذا الكتاب، بكل براعة ما بين العلم والإستراتيجية والحكمة والفكاهة فى هذا المرشد النير نحو إتقان قانون الجذب. إن هذا الكتاب الرائع عبارة عن مولد هائل للطاقة

والفطنة، والإلهام والفعل لأى شخص مستعد لأن يصنع مصيره وفقًا لآماله وطموحاته".

ـــ "بيجى ماكول" مؤلفة كتاب *Your Destiny Switch*
الذى حقق أفضل المبيعات وفقًا لـ صحيفة تايمز

تطبيق
قانون الجذب

مزيد من الثناء على
هذا الكتاب الرائع

"بتعبيرات سهلة الفهم تشرح "دينا" كيف يمكن استعمال قانون الجذب فى الظروف العادية ـ وكأنك تستعمل الحذاء الأكثر راحة لك على الإطلاق، كما تعرض لك "دينا" بحماس هادف كيف يمكنك الوصول إلى موضع تحقيق رغباتك، بسبل صغيرة تستطيع بسهولة القيام بها. إنه كتاب سهل وضرورى لهؤلاء الذين يساورهم الفضول، وهو كتاب جديد من الناحية العملية، وساحر ومرح لذوى الخبرة السابقة ممن يرغبون فى شحذ وتطوير مهاراتهم".

ــ "مارى آن رادماشر"، مؤلفة كتاب
Lean Forward into Your Life

"إنه لفن أن تحلم أحلاماً كبيرة، ولكن تحويل تلك الأحلام إلى حقائق يحتاج إلى علم، فهذا الكتاب كلًا من ذلك الفن وذلك العلم بطريقة فعَّالة وعملية لأبعد حد. إن أردت أن تعيش الحياة التى تحلم بها، فهذا الكتاب مرشد لرحلة ممتازة على طول تلك المغامرة المجيدة".

ــ "مارسيا ويدر"، مؤلفة كتاب *Making Your Dreams Come True*
وكتاب *Dreams Are Whispers from the Soul*

" إن أردت أن تطلق قوة مصيرك الخاص، وأن تجذب إليك الحياة التى تستحق أن تعيشها، فأنت الآن فى المكان الصحيح. تمزج "ديانا"، فى هذا الكتاب، بكل براعة ما بين العلم والإستراتيجية والحكمة والفكاهة فى هذا المرشد النير نحو إتقان قانون الجذب. إن هذا الكتاب الرائع عبارة عن مولد هائل للطاقة

تطبيق
قانون الجذب

مرشد واقعى نحو تغيير حياتك
(مهما كانت النقطة التى تنطلق منها)

د. دينا دافيز





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الثانية ٢٠٠٩

المملكة العربية السعودية ص.ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

THE LAW OF ATTRACTION IN ACTION

A DOWN-TO-EARTH GUIDE TO TRANSFORMING YOUR LIFE
(NO MATTER WHERE YOU'RE STARTING FROM)

Deanna Davis, PhD





إلى" جى جى" -
أرى فيك أروع مثال قابلته أو عرفته،
على الفعل المعتمد على النية الواضحة.

وإلى أولادي الثلاثة:
" تشاد" ، و" تشامس" ، و" كارستين"
أرجو أن تكون عقولكم متفتحة دائمًا وأبدًا،
وأن تكون قلوبكم ممتلئة بالحب دائمًا وأبدًا، وأن تمتلئ حياتكم بالروعة والمغامرة.

شكر وتقدير

أود أن أقدم جزيل الشكر لكل من "ماريان ليزى "و"كاثى هيمنج" - إن كان هناك فريق عمل خيالى موجود فى عالم الواقع فسيكون أنتما الاثنين، وأنتما تستحقان هذا اللقب عن جدارة. كل منكما مثل واضح للمرأة التى تخرج لمجال الأعمال لمقاصد جلية، والتى من شأن عملها أن يغير وجه العالم من حولها. ماريان: إن خبرتك وبراعتك كمحررة لا يفوقها إلا طبيعتك الودودة اللطيفة وشغفك بما تقومين به والذى ينتقل إلى كل من حولك. كاثى: وكيلة أعمالى الرائعة - إن أسلوبك الفائق والمتجاوز والتزامك الأصيل معى ومع عملى كانا ملهمين إلهامًا إيجابيًا. شكرًا لكل منكما لدعمكما لهذا المشروع ولجعله أمرًا مهمًا بالنسبة لكما كما هو بالنسبة لى، وامتنانى الكامل لجميع العاملين بدار نشر "بيرجى" والذين بعملهم الشاق جعلوا من هذا الكتاب ليس فقط كتاباً ممتعاً فى قراءته ولكنه أيضًا ممتعًا فى كتابته.

أقدم الشكر أيضًا إلى "بيجى ماكرول" - أشعر بالامتنان لإرشادك، ولإسهاماتك العديدة فى مجالنا ولتقديمى لـ "كاثى"، وكذلك أتقدم بالشكر إلى" مارى آن رادماشر" كما هو الحال دومًا فإن عملك ودفئك وحكمتك جعلت من تطورى إبداعيًا ومهنيًا وأمرًا سحريًا حقًا.

وشكر خالص من صميم قلبى لجميع الرائعين من باحثين وممارسين ومعلمين فى مجال قانون الجذب، وعلم النفس الإيجابى، والصحة العقلية - الجسدية، وعلم دراسة الجهاز العصبى، لعملهم الرائد الذى جعل هذه المادة ذات مغزى وذات تأثير لحياة العديد والعديد من الناس، وشكر خاص لـ "جاك كانفيلد" و"بوب دويل" لما قدماه من إرشاد شخصى لى، ولـ "روندا براين" ، وجميع المعلمين فى كتاب وفيلم "السر"، وكذلك أشكر "إستر" و"جيرى هيكس" لإطلاقهما وعيًا عاليًا بمبادئ قانون الجذب.

وشكر حار لجميع عملائى لمقاسمتهم أسئلتهم وقصصهم معى، ولمساعدتهم لى على تجديد كل تلك المادة، بحيث تصبح ذات مغزى وتصبح فى متناول كل من يريد تغيير

حياته.

وإلى أعضاء فريق التوجيه والإرشاد الخاص بي ـ كل من "بتسى"، و"جين"، و"دافيد"، و"مات"، و"جودى" ـ إننى فى غاية الامتنان؛ لأننى تعلمت منكم الكثير للغاية ومارست تلك المبادئ معكم جميعًا. لقد كنتم لى معلمين مهرة، وشركاء يعتمد عليكم، ونماذج على ما يجدى نفعًا حقًا.

وتقديرى الخاص للغاية لـ "بريت" و"باربرا" لصداقتكما، والتى أعتبرها كنزاً من كنوز حياتى، وللأحاديث المنعشة للروح التى قادتنى على الدوام نحو الرغبة فى اكتشاف المزيد والمزيد.

وكل الشكر لـ "كريستى"، و"ميشيل"، و"آليسيا"، و"كونى إم، وديبى"، و"كارى"، و"ليزا"، و"كاتى"، و"سوزان" ـ لن يكون بمقدورى أبدًا أن أشكركم بما فيه الكفاية لدعمكم العملى والعاطفى بينما كنت ألد كلًا من ابنتى "كارستن" وهذا الكتاب فى الوقت نفسه. كانت مغامرة حقيقية وكنتم جميعًا خير سند وخير مرشد على طول طريق الرحلة. شكرًا على ما قدمتوه لى من صداقة وحب وطعام (آه، يا له من طعام!)، ورعاية للأطفال، وإصلاح للمرآب، وبصورة أساسية الصحة العقلية التى أمدتمونى بها خلال تلك الفترة. (وشكرًا لكم على عدم مجادلتى حول استخدام كلمة الصحة العقلية، لأننى أعلم أننى لم أتحلَّ بها تمامًا خلال تلك الشهور التى حرمت فيها من النوم!).

وشكر خاص للعمة "كارين" ـ لقد كنت أنت مرشدتى الأولى عند تعلمى ما يتعلق بالحلول الصحية البديلة (وكل تلك الأمور ذات الصلة)، والعمة فيليس ـ أنت قارئة بارعة، ولا تهدئين ولا تملين (وداعمة للحياة) ومشجعة ـ شكرًا لكل منهما لمقاسمتى مواهبكما، وكذلك أتوجه بالشكر إلى شقيقى وشقيقتى، فقد كان كل منكما مثالًا على الأم الصالحة والأب الصالح وحاضرين دوما فى حياتى حتى بعد أن انتقلا إلى أماكن بعيدة، وإلى جى جى ـ أنت القدوة الحسنة التى أتبع نهجها.

وكل الشكر إلى "آمبر"، "رى"، "تشاد"، و"ميلينا" ـ أنتم على الدوام إيجابيون للغاية وداعمون لأقصى حد، ومهتمون اهتمامًا أصيلًا بكل جهودى، وهو ما سهل علىَّ أن أواصل القيام بما أحب القيام به، وإلى طفلتى "كارستن" ـ حتى بدون أن تتمكنى من الكلام، فإن ابتسامتك تمثل إلهامًا يوميًا لى.

وإلى "مايكل"، مرة أخرى أجدنى عاجزة عن التعبير (وهو أمر نادر كما تعرف جيدًا).

إنها نعمة من الله أن يهبنى صداقتك، والزواج بك، وحبك. لم يجتهد أحد من أجل سعادتى ونجاحى كما فعلت أنت، وليس هناك من أحد أود أن أسافر معه خلال رحلة الحياة العجيبة غيرك أنت، فلينعم الله عليكم جميعًا ويهديكم سواء السبيل، لقد كنتم خير رفاق خلال السفر على هذا الطريق من السكينة والبهجة والهدف الواضح. أحبكم جميعًا.

المحتويات

الجزء الأول

∞

كيف يعمل قانون الجذب؟

المقدمة

تحقيق الرغبات، سواء كانت وجبة فى مطعم، أو سداد دين، أو الاتفاق على نشر كتاب فى جزيرة ماوى: قصتى مع قانون الجذب وتطبيقاته العملية

تجربة مطعم بستان الزيتون

أعلم أن الأمر سيبدو غريبًا إلى حد ما، سأعترف بهذا، لكننى بدأت رحلتى مع قانون الجذب من شهية جارفة إلى تناول الكثير من أطباق الحساء والسلطة والخبز الجاف، وهو ما يروق لى أن أشير إليه الآن باسم "تجربة مطعم بستان الزيتون".

كنت قد أمضيت قرابة الأسبوع فى "سان دييجو"، بعيداً عن زوجى وابنتى ذات الثلاثة أعوام، لكى أحضر ورشة عمل "جاك كانفيلد" المسماة "طفرة نحو النجاح"، وهناك تعرفت على قانون الجذب (ق ج)، من خلال العرض الأول لفيلم السر. قضيت الليلة بكاملها راقدة فى الفراش دون قدرة على النوم، ومستغرقة فى واحدة من تلك الحالات الملهمة من جانب، والمهووسة بالقدر نفسه من جانب آخر (ذلك النوع من الحالات التى لا يروق للمرء أن يدخل فيها عند الثالثة صباحًا) كنت منبهرة بفكرة إمكانية أن يستطيع الإنسان أن يجذب بكل يسر وسهولة إلى حياته ما يرغب فيه بالضبط. هل من الممكن والمعقول حقًا أن

يتخلص المرء من الكد والكبد اللذين يعانيهما من أجل أن يصنع الحياة التى يحلم بها، وأن يستبدل بهما إحساسًا بالراحة واليسر والهمة والتوق؟ إذا كان الأمر ممكنًا، فأنا على أتم استعداد لتجربة ذلك.

قضيت الأيام القليلة التالية فى حالة من الخدر وقلة النوم - أمارس ألعابًا صغيرة هنا وهناك تتعلق بقانون الجذب، من قبيل أن أعثر على المرجع الذى أحتاج إليه تمامًا فى متجر للكتب، أو أن ألتقى مصادفة بالشخص الذى أرغب فى التحدث إليه. كنت فى غاية الحماس أمام كل تلك الأدلة الصغيرة التى رحت أجمعها التى تؤكد أن قانون الجذب حقيقى وناجع. وفى أحد اتصالاتى بالمنزل صببت حماستى على رأس زوجى صبًا، وأربكته بحكاياتى التى رويتها عليه بأنفاس متقطعة، غير أنه لم يقتنع بما أقوله، وإنما راح بانتباه شارد يؤمن على كلامى بتعليقات من نوع : "يبدو أمرًا عظيمًا يا حبيبتى"، فيما كنت متأكدة أنه فى اللحظة نفسها يعيد توجيه ابنتنا التى بدأت المشى قريبًا، بحيث لا تجرح نفسها بشىء ما فى الباحة الخلفية، وعلى الرغم من ذلك فقد أحسست بأننى نجحت فى زحزحته عن لا مبالاته ليصبح على شفا الاهتمام الحقيقى بالأمر، فاقترحت عليه أن نركز معًا على جذب شىء ما إلى حياتنا يرغبه كل منا رغبة حقيقية، وبما أنه لم يكن مقتنعًا قناعة تامة بعد بقانون الجذب فقد اكتفى بالتظاهر بذلك واتفقنا على استئناف مناقشة الأمر عندما أعود إلى المنزل. وعدت إلى فعاليات المؤتمر بروح مرحة ومتحمسة، متأهبة لاستجلاب الشفاء من آلام ظهرى وأن أعقد صلة كبيرة بكتابى الجديد، وقلت لنفسى: "بداية لا بأس بها".

وعندما واصلت تأملاتى، تبينت أنه لابد أن تكون هناك علاقة ما بين قانون الجذب ونواحى اهتماماتى الأخرى - وهى علم النفس الإيجابى، الصحة العقلية والبدنية، وعلم دراسة الجهاز العصبى. على مدى أعوام كنت أقوم بجمع وتدوين الدراسات والإستراتيجيات التى تثبت أن المرء بوسعه أن يبدل من حياته بتغيير

طريقة تفكيره. فى البداية كانت تلك الموضوعات تشكل اهتمامًا شخصيًا لدى - فقد أردت أن أعيش حياتى بأكبر قدر يمكننى تحقيقه من النجاح والإشباع، وانتفعت بمجالات دراستى (درجة الماجستير فى التركيز على التنمية الصحية ودرجة الدكتوراه فى التركيز على القيادة والصحة العقلية والبدنية) من أجل أن أتوصل إلى أفضل الأبحاث حول سبل القيام بهذا وتحقيقه، وبتعبير صديقتى المؤلفة "مارى آن رادماشر"، فقد كنت أريد "أن أعيش بناء على نية واضحة"، وقادنى مسعاى إلى نشر أول كتبى، وليس من المدهش أن يكون عنوانه *Live With Intention* (العيش بنية واضحة)، وقد ساعدنى هذا الكتاب، جنبًا إلى جنب ممارستى للتحدث العام المحترف وعملى كمدربة، على أن أمضى قدمًا فى هدفى المتمثل فى مساعدة الآخرين على تغيير حياتهم بسبل ذات مغزى وفعالية، تمامًا كما كنت قد نجحت فى ذلك أنا شخصيًا.

والآن فقد عثرت على أداة أخرى بدت مناسبة تمامًا لتضاف إلى مزيج من الأشياء التى أدركت أنها تمثل فارقًا فى حياة الناس. لقد عاينت السبل الفعالة التى استطاع بها بعض الأشخاص أن يغيروا من خلالها حياتهم إلى الأفضل - فأثروا علاقاتهم، ودعموا مكانتهم المهنية ونجاحهم المالى، وحسنوا من سلامتهم الشخصية، وعاشوا حياة ذات مغزى متجددة، وذات معنى ومفعمة بالبهجة - عن طريق استخدام إستراتيجيات تنبع من علم النفس الإيجابى، والصحة العقلية والبدنية، وعلم دراسة الجهاز العصبى. وبدأت أومن بأن قانون الجذب ببساطة قد يزودنا بإطار عمل آخر - وربما يزودنا بلغة مختلفة اختلافًا هينًا - للتعبير عن المفاهيم نفسها التى فتشت عنها وتتبعتها فى تلك المناحى الأخرى على مدار سنوات عديدة.

وهكذا غادرت المؤتمر لأعود إلى المنزل، وقضيت الرحلة بأكملها وأنا أجرى عمليات عصف ذهنى، وأمارس تفكيرًا حرًا وعفويًا حول كل ما قد يرد إلى عقلى من صلات ما بين قانون الجذب ومناحى اهتماماتى وحقول خبراتى، وعندما

وطئت الطائرة أرض المطار كان عقلى يدور من جديد حول إمكانيات تقاسم هذه المعلومة القادرة على تغيير حياة الإنسان مع أكبر عدد ممكن من الناس، ولكن قبل هذا كنت بحاجة لتناول الطعام، فأنا مؤمنة إيمانًا تامًا بأن المرء يجب عليه ألا يضطلع بمهمة تغيير العالم (أو حتى تغيير مصباح كهربائى صغير) بمعدة خاوية، وعلى الفور فكرت بأنه ما من شىء الآن أفضل من كمية وفيرة من الحساء والسلطة والخبز الجاف. بدت لى الوجبة المناسبة قبل أن أبدأ مساعدة الآخرين على الانتفاع بالكمية الوفيرة من الاحتمالات التى يقدمها لهم قانون الجذب؛ لذا أقنعت نفسى بأننى أستطيع أن أبرر أى شىء تقريبًا، وعلى الفور قلت لنفسى: "مطعم بستان الزيتون، هأنذا قادمة إليك".

وفجأة تذكرت شيئًا ما. لقد أصر زوجى على مقاطعة هذا المطعم لسنوات، مقتنعًا بأن هذا المطعم (الكائن فى حى مزدحم بوسط المدينة، تحديدًا فى سبوكين، واشنطن) من الصعب للغاية العثور أمامه على مكان لإيقاف السيارة وأن الخدمة فى المطعم بطيئة إلى حد العذاب، ومن الحقيقى أيضًا أن زوجى كان دائمًا ما ينفر نفوراً خاصاً من عدم إيجاد مكان لإيقاف السيارة ومن الخدمة البطيئة فى المطاعم، ولكننى قررت أن سبب هذا يرجع إلى أنه كان يجذب إليه تلك النتائج نظراً لتعويذته السحرية الخاصة بمطعم بستان الزيتون، وذلك لأننى اعتدت أن أعيش تجربة مختلفة تمامًا عندما كنت أذهب للمكان نفسه مع زملاء أو أصدقاء. دائمًا ما كنت أتلقى خدمة مميزة وعادة ما كنت أعثر على أقرب مكان من باب المطعم يمكننى أن أوقف فيه السيارة، وقد خمنت بالتالى أن هذا يرجع لتعويذتى السحرية الخاصة بمطعم بستان الزيتون.

وصل الأمر إلى أن مطعم بستان الزيتون صار مزحتنا الصغيرة الحميمة على مدى بضع سنوات، فقد كنت أقترح الذهاب إلى هناك كل أشهر قليلة فيهز هو رأسه بشدة ويقول شيئًا من قبيل: "فكرة رائعة.... لمَ لا نقضى ليلتنا نمضغ مفارش الموائد بالمرة؟"، وهكذا كنت أذهب إلى المطعم بمفردى، وفى كل مرة

كنت أطلب من الندل والنادلات أن يرسلوا رسائل صغيرة إلى زوجى، كنت أسلمها له عن طيب خاطر. كانت الرسائل فى العادة تقول شيئًا من قبيل: "نرجوك يا "مايكل" أن تعود إلى بستان الزيتون! فالمكان بدونك يفقد الكثير!" أو "جميع من هنا بمطعم بستان الزيتون يرجونك أن تأتى لرؤيتنا من جديد....لكم نفتقدك يا "مايكل"!". كنت أناوله كل رسالة قصيرة، المرسوم عليها فى الغالب وجه باسم أو سلسلة من علامات التعجب. كان يقرأ كل رسالة من تلك، محاولًا بشجاعة ألا يبتسم ويزيغ بصره سأمًا ويلقى بالورقة فى أقرب سلة مهملات. لم تكن الجهود الجماعية لكثير من طاقم العمل ببستان الزيتون، إلى جانب جهودى الخاصة، كافية لزحزحته عن موقفه، وهكذا فكرت أن قانون الجذب قد يكون قادرًا على ذلك، ووجدت أن الأمر يستحق المحاولة.

وبعد وصول طائرتى، رأيت أن هذا هو أفضل وقت مناسب لوضع قانون الجذب موضع الاختبار. كان قد مضى ما يقارب الأسبوع منذ أن انفصلت عن ابنتنا ذات الثلاثة أعوام والمعتمدة علىّ كل الاعتماد، والتى راحت توبخنى عاطفيًا طوال الأمسية لهجرانى المؤقت لها، ولا شك أن زوجى كان الأكثر إرهاقًا من الجميع لأنه كان الراعى الوحيد لفتاة فى سن ما قبل المدرسة على مدار الساعة خلال أسبوع كامل، وكنا جميعًا مرهقين وجائعين وربما متكررى المزاج قليلًا. فيا لها من فرصة للعمل!

وهكذا رحت أسترجع ملاحظاتى حول قانون الجذب، وركزت على المفهوم الأساسى للقانون، ألا وهو أن الأمر كله يتعلق بأن يتحلى المرء برؤية واضحة تمامًا حول ما يرغب فيه، وأن يختار حالة من الطاقة الإيجابية من شأنها أن تساعده على الوصول لمبتغاه. كنت متأهبة للعمل. نزلت من الطائرة، لأجد بانتظارى ترحيبًا حارًا من أسرتى، ورحنا نتجاذب أطراف الحديث حول ما حدث خلال الأسبوع، بينما نتوجه نحو مكان استلام الأمتعة. قالت ابنتى "مالينا": " أنا جائعة"، فأومأ زوجى: "وأنا كذلك"، فخطوت نحو منصة قانون الجذب مثل

بطلة ألعاب أوليمبية. فغصت في حساء الخضراوات والمكرونة بأعلى مستوى ممكن من الصعوبة. وقلت لهما: "وأنا كذلك، ما رأيكما في تناول الطعام ببستان الزيتون؟". راحت "مالينا" تتقافز مثل كرة مطاطية، متحمسة لتناول الطعام خارج المنزل، وألقيت نظرة سريعة على زوجي وأنا أنتظر منه الاستجابة المتوقعة. أدار عينيه وهز رأسه هزًا هينًا. ونتيجة لإرهاقه التام، كما أنا واثقة، فقد همس قائلًا في مبالغة: "رائع" مصحوبة بالتكشيرة المناسبة.

فكرت في نفسي قائلة: "قانون الجذب يكسب نقطة أولى". توجهنا لركوب السيارة ورحنا نتجاذب أطراف الحديث حول هذا وذاك، فتحدثنا عن المؤتمر، وعن الأسبوع الذي قضيناه هما، وعن قانون الجذب، وما إلى ذلك. خلال فترات الصمت ما بين الأحاديث كنت أركز كل طاقتي الذهنية على أن نقضي أمسية عشاء رائعة – أو نمر مرورًا خفيفًا بوسط المدينة، أو نجد مكانًا مناسبًا لركن السيارة، لا صفوفًا منتظرة أمام المطعم، أو خدمة ممتازة، أو وجبة رائعة. وصلنا إلى وسط المدينة دون أن يعوقنا أي مرور يذكر، ثم توجهنا إلى المطعم. وصلنا إلى أفضل موقع بساحة الانتظار يمكننا أن نترك فيه سيارتنا ثم توجهنا نحو مدخل المطعم. قلت لنفسي متسلية: "قانون الجذب يكسب نقطتين"، وإذ دخلنا إلى المطعم، كان بوسعي أن أرى ازدحام الناس أمام الباب، وبطرف عيني رأيت زوجي يتوتر، ومرة أخرى يدير عينيه ويهز رأسه وكأنه يقول في تباهٍ: "كنت أعلم هذا". كان متأهبًا ومستعدًا وقادرًا على أن ينفجر بشكوى أو اثنتين.

تجاهلته برقة ومحبة ثم توجهت نحو إحدى المضيفات، وقلت لها: "مكان لثلاثة أشخاص من فضلك"، بينما أرى جمهرة الناس الواقفين هنا وهناك بانتظار أن يبدأوا وجبتهم بسرعة، ولدهشتي الكبيرة، فقد أحضرت ثلاث قوائم طعام وهي تقول: "تفضلوا من هنا!"، فبدا الأمر لي كما لو أن البحر ينشق أمامنا وهي تقودنا نحو طاولتنا، أكاد أقسم إنني أحسست بملاكي الحارس يرشدني ويقودني. فكرت في نفسي قائلة: "لقد كسب قانون الجذب كل نقاطه

الآن. أمر رائع". ما أن بلغنا طاولتنا حتى ظهر أمامنا أحد النُدل ومعه زجاجة من الشراب الفاخر (وقد يكون هذا هو الأمر الوحيد الذى جعل "مايكل" يشعر بهزيمة نهائية، بما أننى شعرت أنه يكاد يمنع نفسه من النهوض واحتضان النادل الشاب). واصل النادل ملء كئوسنا وتسجيل طلباتنا.

تواصلت الأمسية بعرض مذهل من الراحة واليسر والحظ الطيب ـ وجبة شهية، وخدمة رائعة، وطفلة راضية كل الرضا، وبعض الحديث الملهم حول قانون الجذب. عندما بلغت أمسيتنا نهايتها، كان عقلى أكثر امتلاء من معدتى وكان "مايكل" قد سلَّم فى هدوء بفكرة أن هناك حقًّا ما يسمى بقانون الجذب. قال: "لا بأس، لقد اقتنعت تماما". فسألته: "بماذا؟"، فأجاب: "حسنًا، إن كان قانون الجذب هذا يمكنه أن ينجح مع مطعم بستان الزيتون بعد كل تلك السنوات، فأظنه سينجح أيضًا مع أى شىء آخر"، وهكذا بدأت رحلتنا.

منزل صغير على مرج واسع معشب

قمت بإطلاع زوجى "مايكل" بسرعة على كل ما تعلمته حول قانون الجذب وانهمكنا فى دراسة وممارسة تطبيقاته على حياتنا، وقررنا أن نتقاسم معًا تجربة مشتركة أو اثنتين من تجارب قانون الجذب، وبدأنا نيتنا فى بيع منزلنا الحالى والعثور على أرض مناسبة لبناء بيت جديد عليها. ظل منزلنا معروضًا فى السوق على مدى ستة شهور دون أن يبدى الكثيرون اهتمامهم بشرائه، لأن فصول الشتاء فى المكان الذى كنا نعيش به كانت خلابة بقدر ما كان يمكنها أن تكون كثيرة الثلوج إلى درجة غادرة فى بعض الأحيان، وكان العيب الأساسى فى منزلنا أن الطريق الذى يقود إليه منحدرا بدرجة خطيرة، ويكمله سلم مائل بالدرجة نفسها يقود إلى الباب الأمامى، على الرغم من أن تلك السمات كانت ملائمة تمامًا للماعز البرى، فقد كانت أقل جاذبية لبنى البشر، وجعلت رحلة

الوصول إلى منزلنا أمراً مضنياً أثناء الجو الصحو وأمراً خطيراً فى أوقات الطقس السيئ. وهكذا فحتى إن لم يتحول الطريق الذى يقود إلى المنزل من عامل جذب إلى عامل نفور، فإن السلم يمكن تحويله إلى ذلك بكل تأكيد، وعلى هذا فقد استقبلنا عدداً كبيراً من "جولات الاستطلاع" لأشخاص مروا بالبيت مرور الكرام قبل أن ينطلقوا يميناً ويساراً فى طريقهم إلى استطلاع المنازل ذات الطابق الواحد فى المنطقة السكنية المحيطة بنا. كان لدينا مشترٍ واحد، مقيم فى كاليفورنيا وغير معتاد على منطقتنا الشاقة فى فصول الشتاء، وقدم لنا عرضاً معلقاً على بيعه لمنزله هو، وعلى الرغم من ذلك بقى منزله معروضًا فى السوق، دون مساس على مدى شهور (وهكذا بقى أيضًا منزلنا نحن).

كاد صبرنا ينفد، واستعددنا لرفع منزلنا من العرض فى السوق لفترة، وإن كان هذا يرجع لسبب واحد فسيكون هو أن نتخلص قليلاً من المهمة المستحيلة المتمثلة فى ضرورة الحفاظ على منزلنا نظيفًا كل سبع دقائق تقريبًا. لأن واقع الحياة هو أن لدينا طفلة ذات ثلاثة أعوام، إلى جانب أن تنظيم وتنظيف المنزل كان أكثر فظاعة من عمل إصلاح فى جذور الأسنان أثناء الاستماع إلى سيمفونية من الأظافر التى تنحت فى سبورة، مما جعل الحفاظ على منزلنا فى صورة "مقبولة" أمرًا شاقاً ومنفراً بقدر ما هو الحفاظ على نظام غذائى "خالٍ من الشيكولاته"، أمراً مضحكاً، بل مستحيلًا أيضاً (وغير مرغوب فيه بدرجة كبيرة، لكى نتحرى الأمانة)، وهكذا وضعنا لأنفسنا موعدًا محددًا، وقررنا أننا إن لم نتلق عرضًا مناسبًا بالشراء خلال أسبوعين فسوف نرفع المنزل من العرض للبيع، ونعيش لفترة قليلة فى شىء من الفوضى ولكن فى استرخاء، إلى أن نشعر بالرغبة فى بعض الترتيب والتنظيم.

ومع ذلك، فبعد أن اطلعنا على قانون الجذب، أدركنا أننا ارتكبنا خطأ تركيز أفكارنا على عدم بيع منزلنا بحيث أننا سنرفعه من العرض بالسوق، بدلًا من أن نركز على بيع منزلنا بحيث لا نعد مضطرين لعرضه فى السوق من الأصل. كانت

هذه المسألة تتجاوز معانى الكلمات ـ فإن ما يبدو هنا على أنه مجرد اختيار غير دقيق للكلمات والتركيز على شىء بدلاً من آخر يمثل كل الفارق والاختلاف فى العالم الواقعى، وقررنا أن نركز على نيتنا فى استقبال المشترى المثالى بالسعر المثالى فى غضون إطار زمنى لا يتعدى الأسبوعين. لم يكن لدينا بكل تأكيد أى شىء نخسره وكان أمامنا كل ما يمكن أن نربحه، وعليه فقد انطلقنا نتصور فى عقولنا النتيجة التى ننشدها ونختار الحالة العاطفية المبشرة والواعدة بشأن ما نأمله ونتوقع حدوثه.

ما هو إلا يوم واحد وبعدها تلقيت اتصالاً من السمسار العقارى الذى نتعاون معه، لأعرف أن المشترى الخاص بنا والمقيم بكاليفورنيا قد تلقى عرضاً مؤكداً وغير معلق بأى أمر آخر لشراء منزله. كانا لا يزالان ينهيان الإجراءات الرسمية لتوثيق البيع ولكن كل شىء بدا وكأن صفقة بيع منزله ـ وبالتالى صفقة بيع منزلنا ـ تمضى على خير ما يرام. غلبتنا النشوة والانشراح، وبدأنا نؤمن بإخلاص فى أنه لا خلاف على وجود شىء ما يتعلق بظاهر قانون الجذب ذلك.

مضت الصفقة قدمًا دون أى إبطاء أو تأجيل، وأولينا اهتمامنا لشراء أرض من أجل بناء بيتنا الجديد، ومن جراء التباطؤ فى عملية بيع منزلنا، فقد سبق أننا فقدنا إمكانية أن نختار ما بين قطعتين مختلفتين من الأرض رأينا أنهما مثاليتان لنا، وهكذا توقفنا عن البحث النشط لفترة من الوقت. عندما بدأنا البحث من جديد، أدركنا أنه لا يوجد ببساطة فى السوق أى شىء يكاد يقترب حتى مما كنا نبحث عنه، وبناء عليه فقد قررنا أن نواصل تخيل جميع جوانب قطعة الأرض المثالية لنا، وأن نتحلى بالإيمان بأننا سنحصل عليها فى وقت مناسب. ما هى إلا أيام قليلة بعد بيع منزلنا والتركيز على العثور على الأرض الجديدة المثالية، عثرنا بالمصادفة على قطعة أرض لا يمكن تخيل روعتها تقع تمامًا فى الموضع الذى نرغب فيه، وفى النطاق التعليمى الذى نبحث عنه لابنتنا. كانت الأرض تقع على مرج واسع ومعشب وتطل من جميع الجهات على مناظر رائعة، بل وصادف

أيضًا أنها الأرض الأرخص سعرًا فى منطقة عليها طلب كثير. قدمنا عرضاً بالشراء فى اليوم نفسه وضمنا القطعة، والتى كانت "مثالية" بدرجة تتجاوز أى شىء سبق لنا ورأيناه أو قدمنا عرضًا بشرائه.

وشرعنا نخطط للمنزل نفسه - "منزلنا الصغير على المرج المعشب" - وواصل سحر قانون الجذب عمله معنا، وعلى غير توقع، تعرفنا على مهندس معمارى موهوب إلى أقصى حد ممكن، وقام بتصميم منزلنا المطلوب حسب مواصفات بعينها بأقل كثيرًا من التكلفة المتوقعة. أما مقاول البناء الخاص بنا، وهو صديق حميم لنا، فقد تصادف أن لديه وقت فراغ ما بين مهمتى عمل، بحيث يمكنه أن يبدأ فى بناء منزلنا. تمت إحالتنا إلى مسئول قروض رائع، وافق على قرضنا فى وقت قياسى، ليس هذا وحسب ولكنه أسرع بمتابعة إجراءات إنهاء صفقتنا بحيث تمكنا من المغادرة قبل بدء الإجازة، واثقين من أن كلًا من الأرض والمنزل قد صارا ملكًا لنا الآن. كانت الأمور تمضى على خير ما يرام، وعندئذ أتى الاختبار الحقيقى.

كان أمامنا أسبوع واحد قبل أن ننهى صفقة شراء منزلنا الجديد وأرضنا الجديدة عندما حان الموعد المحدد لدفع مبلغ كبير خاص باستثمار أساسى فى مشروعنا التجارى. كان المبلغ أكبر من أى مبلغ أنفقناه ذات يوم، وقد أتت الحاجة عندما فى اللحظة نفسها تمامًا التى كانت سيولتنا المالية فيها متباطئة ما بين مشاريع مختلفة، وكنا على وشك أن ننهى صفقة منزلنا الجديد. لم نرغب فى المجازفة بقرض شراء المنزل عن طريق الوصول بالحساب الائتمانى إلى حده الأقصى، حتى ولو كان ذلك لفترة قصيرة وحسب. لم يكن لدينا أى حل جاهز لتقديم تلك الدفعة ولم نكن ندرى كيف سنلبى هذه الاحتياج الضرورى. وفى الوقت نفسه كنت أواجه فيضًا كاسحًا من الالتزامات الخاصة بمشروعى التجارى الجديد وشعرت بأننى منهكة ومتشبعة بالهموم إلى أقصى حد. حان وقت التعامل مع هذا الموقف العسير بطريقة مختلفة.

كان قد استحوذ على اهتمامى أحد التمرينات التى اطلعت عليه فى كتاب رائع بعنوان *Ask and It Is Given* بقلم "إيستر هيكس"، وهكذا قررت أن أجربه. كان التمرين يسمى عملية فوطة المائدة، وهى إستراتيجية يمكن للمرء استخدامها عندما يشعر بأنه منهك ومثقل بالأعباء أو لا يدرى كيف سيكون بمقدوره أن يضطلع بكل ما يتوجب عليه القيام به. كانت التوجيهات الخاصة بالتمرين فى غاية من البساطة: أحضر صفحة كبيرة من الورق (مثل فوطة المائدة)، وعلى أحد وجهيها اكتب قائمة بجميع الأمور التى يتوجب عليك القيام بها خلال ذلك اليوم نفسه – إنها تلك المهام ذات الأولوية الكبيرة التى تلتزم بعملها فى ذلك اليوم، وعلى الوجه الآخر من الورقة، اكتب قائمة بجميع الأمور التى تطلب من العقل الكونى الاضطلاع بها نيابة عنك.

وهنا علىّ أن أعترف بأن هذه العملية تميل قليلًا للاندراج تحت الجانب "السحرى والذى لا يصدق" من الأمور بالنسبة لى، وأقصد بذلك أننى فى آخر مرة تحققت من الواقع، لم أجد أن العقل الكونى يعمل وفق أهوائى، وبقدر ما أتذكر فإن العقل الكونى لا يترك لى أبدًا مذكرة صغيرة ومفاجئة على نضد المطبخ تقول فيها: "لا تشغلى بالك بكذا وكذا من الأمور.....فقد اضطلعت بها بنفسى". غير أننى كنت على قناعة تامة بأن موضوع قانون الجذب مؤثر ومجد، بينما لم تكن كذلك محاولاتى المتوترة لبحث عن حل، وهكذا توصلت إلى أن الأمر جدير بالمحاولة، وعلى كل حال، وبما أننى لم أكن أملك لا الوقت...ولا الحلول....لعدد من الأمور الواردة على قائمتى، فبدا من المنطقى أننى إن لم أكن قادرة على إنجازها جميعا بأية حال، فلِمَ لا أحذفها من قائمتى وأركز على ما يمكننى القيام به؟

شرعت فى العمل على المهام الموجودة على قائمتى، وقبل مضى وقت طويل أدركت أنه مازال أمامى عشرون بندًا على وجه الورقة الخاص بى، ولم يكن على الوجه الخاص بالعقل الكونى إلا إنهاء الغسيل وتنظيف المطبخ، وإحقاقًا

للحق، لم أكن أعرف كيف سيتمكن العقل الكونى من الاضطلاع بهاتين المهمتين، لكنى كنت أعلم وحسب أننى ليس لدى متسع من الوقت (ناهيك عن التركيز والاهتمام!) للقيام بهما بنفسى، وحين تأملت الأمر وجدت أننى لم أملك متسعًا من الوقت للاهتمام بأمور أخرى على قائمتى، وهكذا بدأت أفقد السيطرة وكذلك الشفقة بنفسى.

رحت أنقل أكثر قدر ممكن من المهام إلى الجانب الخاص بالعقل الكونى، دون أن أحتفظ إلا بتلك المهام التى أعلم أنه يتوجب علىَّ أنا إنجازها واليوم تحديدًا. وقد بدا هذا فى الحقيقة أمرًا طيبًا! إلى أن وصلت للبند التالى على القائمة: "دفع فاتورة كبيرة للمشروع الاستثمارى خلال هذا الأسبوع". كنت أعلم دون أدنى شك أننى لا أملك المال السائل لأدفع هذه الفاتورة، ولم أكن أتوقع وصول أى مال سائل خلال أسابيع عديدة. وهنا، فلم أكن مقتنعة بأن العقل الكونى سوف يضمننى فى قرض أو يتواطأ معى، أو أنه سوف يرهن بعض أدواته الثمينة لكى يدفع لى فواتيرى، ولكن بما أننى لم أر سبيلًا آخر لحل هذه المسألة، توصلت إلى أنها ولابد أن توضع على قائمة مهام العقل الكونى، بحيث أتمكن من التركيز على ما يمكننى التحكم فعليًا به فى ذلك اليوم.

أنهيت القائمة ومضيت قدمًا فى العمل على إنجاز الجانب الخاص بى من المقايضة التى أبرمتها مع العقل الكونى. راحت الأمور تنشط وتتقدم على ما يرام - كنت أضع علامات أمام وخلف المهام التى أنجزها من قائمتى، واحدة بعد أخرى، وعندئذ بدأ شىء ظريف يحدث، فقد راحت الكثير من المهام الخاصة بالعقل الكونى تنجز وتتم، حتى ولو كنت قد قررت عن عمد وقصد أن أركز على أمور أخرى. أشخاص كنت بحاجة للتحدث معهم اتصلوا بى على غير توقع، موعد نهائى لتسليم عمل تم تأجيله، أو يظهر شخص ما لتقديم العون لى. بدا الأمر غريبًا شيئًا ما، لكن لم يكن لدى سبب للشكوى أو التذمر. رحت أدندن بموسيقى فيلم *The Twilight Zone* وواصلت الإبحار، والحقيقة أننى أنجزت

معظم مهامى بسرعة شديدة وفعالية بالغة، حتى أننى وجدت لدى متسعًا من الوقت لأنجز قليلًا من مهام العقل الكونى تعبيرًا عن النوايا الحسنة. كان بوسعى أن أمنح العقل الكونى قدرًا أكبر من المديح والثناء أمام هذا التقدم، ولكننى شعرت بأنه يحق لى أن أوفر بعض المديح لأنفقه على نفسى بعد أن اضطررت لملء غسالة الأطباق.

عند نهاية اليوم، كان هناك الكثير مما تم إنجازه على كل من قائمتى وقائمة العقل الكونى، أكثر مما كنت أراه ممكنًا، ولكن نظرة سريعة على القائمتين ذكرتنى بأن بند "دفع فاتورة كبيرة للمشروع الاستثمارى" مازال موجودًا مثل إشارة تومض بضوء النيون. بدأت أشعر بوخزة من التوتر ولكننى سرعان ما أدركت أننى لابد وأن أركز على النتيجة التى أرغبها ـ سداد العقل والفعالية خلال هذا اليوم، وأن تدفع هذه الفاتورة الضخمة بطريقة ما خلال الأسبوع. ومرة أخرى، وبما أنه ليس لدىّ أى حل فورى، فقد قررت أن أضع الأمر جانبًا خلال الوقت الحالى وأرى ما يمكن أن يحمله لنا الغد، وقد حمل لى الغد تحولاً مدهشاً فى مجرى الأحداث.

بعدها بأقل من أربع وعشرين ساعة، تلقيت اتصالاً هاتفياً غير منتظر من مسئولة القروض التى نتعامل معها، قالت لى: "لدى أخبار طيبة لك، لقد ارتفع تقييم السعر الخاص بمنزلكم بقيمة ٤٠ ألفًا فوق سعر الشراء، يعنى ذلك أن لديك حصة مضمونة من الأسهم. هل ترغبين فى استخدام تلك الحصة فى دفع العربون؟" صعقنى الخبر. قبل يوم واحد فقط، لم تكن لدى أدنى فكرة كيف سأدفع هذه الفاتورة الضخمة الثقيلة، وأبقى مع هذا على بعض السيولة المالية ـ وبطاقات ائتمانية غير مدينة ـ لكى أتمكن من إنهاء صفقة شراء المنزل بسلاسة وهدوء وبلا متاعب، والآن صار بوسعى من الموارد المالية أكثر مما كنت أحتاج إليه. بقى العربون والتمويل بلا مساس وصار لدى كل ما أحتاج إليه لكى أدفع الفاتورة الباهظة للمشروع الاستثمارى. ارتفعت حالتى المعنوية حتى بلغت

السماء، تطلعت إلى القائمة التى تم الانتهاء من أشياء كثيرة فيها من الجانب الخاص بى (بجهودى الخاصة)، ونظرت نحو الجانب الخاص بالعقل الكونى (أى بجهود مجموعة من العناصر، لم أؤثر فى أغلبها تأثيراً واعياً ومقصوداً)، ورأيت فى ذلك برهانًا على أن قانون الجذب ليس فقط ينجز عمله ...بل إنه أحيانًا ينجز الأعاجيب التى لا يصدقها عقل.

نحن حاليًا يطيب لنا العيش فى منزلنا الصغير على المرج الواسع المعشب، وهى ثمرة يعود جزء كبير من الفضل فيها إلى العون الذى قدمه لنا قانون الجذب.

تجلى القانون قبل الرحلة إلى جزيرة ماوى وتنفيذ مخطوطة الكتاب

يبقى هناك حدث واحد أخير استطاع أن يطبع قوة قانون الجذب بأفئدتنا وعقولنا ـ وفى هذا الكتاب أيضًا. كنا قد عدنا للتو من رحلة إلى ماوى، ثانى أكبر جزر هاواى، وهى رحلتنا الأولى على مدى سنوات عديدة نظراً لمجموعة مختلفة من الأسباب. كنا قد حصلنا على قدر من الراحة وتأهبنا للعودة إلى الروتين المعتاد للأمور، رغم وخزة الكآبة جراء الانتقال من النعيم إلى العمل المكتبى، ومن الاسترخاء إلى الشقاء. بعد يومين أو نحوهما من عودتنا، وجدت فى صندوق البريد الخاص بى كتيب دعاية رائعًا لمؤتمر الكتاب الذى ينعقد فى ماوى، وهو حدث طالما حلمت بحضوره. رحت أتصفح الكتيب، وأنا مازال بوسعى أنا أتشمم النسيم الاستوائى وأحس بالأشعة الدافئة على جسدى، وفكرت فى نفسى: "ألن يكون من الرائع أن أستطيع حضور هذا الحدث فى يوم من الأيام؟". نظرت إلى تاريخ انعقاد المؤتمر، وأدركت أن موعده بعد شهرين أو أكثر قليلاً. وأخذت أحدث نفسى قائلة بأن هذا غير ممكن الحدوث هذا العام بكل تأكيد، بما أننا قد عدنا للتو من إجازتنا هناك. فمن غير المحتمل أن أتمكن من العودة

إلى هناك فى غضون شهرين! لكننى أوقفت نفسى عن المضى فى هذا الاتجاه. فكرت فى نفسى: "لمَ لا أكتفى بالحلم لدقيقة واحدة؟ فلن يؤذى هذا أحداً، وقد يريحنى مؤقتاً من عَناء الانهماك فى السيل العارم من المراسلات".

وهكذا رحت أتخيل ما سيكون عليه الأمر فعلياً لو أننى أخذت الطائرة المتجهة إلى هناك فى نهاية شهر أغسطس، ولكن هذه المرة من أجل التركيز على نشر كتابى الجديد. رحت أتصفح الكتيب الخاص بالمؤتمر وأضع علامات بأقلام فسفورية على جميع أسماء المحاضرين فيه ممن رغبت فى لقائهم. رحت أتذكر الفندق فى وايليا، الذى لا يبتعد عن شاطئنا المفضل بالجزيرة إلا دقائق من السير. تخيلت نفسى أبحر فى ما لدى الكتاب الآخرين المدعوين للمؤتمر من طاقة وقدرة إبداعية، وأن أغادر المؤتمر وقد اتفقت على نشر كتابى الجديد ـ لقد أصبتم فى التخمين ـ الذى يتعلق بقانون الجذب. كانت تلك الاستراحة نعمة صغيرة من الله ثم بدأت أشعر بالتحمس والإثارة لإمكانية حدوث هذا، وأن أكون هناك، حقاً وصدقاً، ذات يوم ما ـ حتى ولو لم يحدث هذا خلال مؤتمر هذا العام.

فى وقت تالٍ من هذا اليوم نفسه، ذكرت موضوع المؤتمر لزوجى وأطلعته على الكتيب. أشرقت عيناه للحظات عند تخيله عودتنا إلى "وطننا الثانى" كما كنا نسمى جزيرة ماوى، أما فكرة العودة إلى هناك فقد بلغت به الإثارة والحماسة كل مبلغ، وقد تحدثنا حول حقيقة أنه سيكون من الرائع أن نركز على التخطيط لتلك الرحلة فى العام التالى. وقلنا فى الوقت نفسه: "ألن يكون من الرائع مع ذلك أن نذهب فى هذا العام نفسه؟". واتفق كل منا على أن هذا سيكون رائعاً حقاً، ومع هذا فقد شعرت بأننى أميل للرفاهية والاسترخاء بشىء من المبالغة، والحقائق المتعلقة بالمسائل المالية والعملية للقيام بهذا الرحلة جعلت كلينا نصمت لبرهة. سأل زوجى: "هل تظنين أنه من المبالغ فيه أن نتخيل ذهابنا إلى هناك هذا العام نفسه؟"، اعترفت له بأن الفكرة نفسها مرت ببالى، وعندئذ

صححت كلامى وقلت له: "لقد شاهدنا جميع أنواع الأدلة والبراهين على أن قانون الجذب فعَّال حقًا، وهكذا فلمَ لا يمكننا أن نركز على ما نريده حقًا – وهو الذهاب إلى المؤتمر هذا العام، وأن نقضى وقتاً رائعاً، وأن نتوصل لعقد نشر جيد، وبعد ذلك نستريح ونرى ما يحدث؟ فإن لم يكن مكتوبًا لنا أن نذهب هذا العام، فسوف نبدأ بالتخطيط له مبكرًا فى العام التالى". اتفقنا على أن نقوم بذلك تحديدًا، ووضعنا إستراتيجية مرحة لكى نركز على رغبتنا فى الذهاب. بدأنا لعبة البحث عن أية "إشارات" تحاول أن تنبئنا بأن الأمر ممكن.

بعد اتفاقنا هذا بنحو ساعة، كنا فى طريقنا لاصطحاب طفلتنا إلى دار السينما، ومازلنا متحمسين للحديث عن السفر إلى جزيرة ماوى، وفى منتصف حديثنا توقف كل منا عن الكلام عندما رأينا على خلفية السيارة التى أمامنا ملصقًا إعلانيًا فوق غطاء المحرك، يقول ببساطة: "عش فى آلوها"، وهى كلمة تعنى الحب بلغة جزر هاواى. ولكننا نعيش هنا فى سبوكان، واشنطن، والتى تبتعد كل الابتعاد عن أى ثقافة بوليسية لجزر المحيط الهادئ، وخلال مجموع الستين سنة لعمرى وعمر زوجى، مضافين إلى بعضهما البعض من الإقامة فى هذا المكان، لم ير أحدنا ملصقًا على سيارة يشير إلى أى شىء يتعلق بـ "هاواى" أو بـ "آلوها". نظر كل منا إلى الآخر، وقلنا فى نفس اللحظة: "حسنًا، لقد طلبنا إشارات وها هى الإشارة الأولى!" واصلنا حديثنا حول الرحلة المحتملة بمزيد من البهجة والحيوية عما قبل.

وصلنا إلى دار العرض، اشترينا تذاكرنا، وتوجهنا نحو أحد الأكشاك لكى نتزود بالمؤن المعتادة الخاصة بمشاهدة الفيلم. وأثناء هذا، التفت "مايكل" نحوى وقال: "أتسمعين ذلك؟". كان علىَّ أن أتحرى السمع لكى أسمع الموسيقى الآتية من وراء الحشد المتجمع وراءنا، وما هى إلا لحظات حتى اتضح أنها جرس... كان صوت مطربنا المفضل من جزر هاواى المعروف باسم "إز"، يغنى أغنية فوق قوس قزح بطريقته الخاصة الساحرة. نظر كل منا إلى الآخر

وابتسمنا ابتسامة من لا يستطيع أن يصدق. قلت: "الإشارة رقم اثنين".

فى اليوم التالى كنا بالمكتب نعمل على بعض الخطط الإستراتيجية، وبينما كنا نتحدث حول مشاريعنا الوشيكة تطرقنا إلى مسألة كتابى الجديد، وهكذا تحدثنا حول فكرة الذهاب إلى جزيرة ماوى كوسيلة مساعدة للبحث عن ناشرين للكتاب، وتضاحكنا حول الإشارات المرحة الصغيرة التى تعرضنا لها، وعلقنا حول كم كان من المسلى التركيز بصورة مبدعة على إمكانية تحقق هذا الهدف وحسب. توجهنا إلى مقهى قريب لأخذ استراحة سريعة من العمل، وحين دخلنا المكان كان أول ما وقعت عليه أعيننا إعلانًا للدعاية عن "منتجنا الجديد المتميز" وبجانبه، كانت هناك صفوف وصفوف من رقائق البطاطس على طريقة جزر ماوى، بكل روعتها الاستوائية. نظر أحدنا إلى الآخر وضحكنا، من أجل قيمة التسلية الخالصة فى مصادفة صغيرة أخرى غير متوقعة بالمرة.

بدأنا نشعر بمقدار كبير من الطاقة يحيط بتجربتنا الصغيرة التى قررنا أنه حان الوقت لنسعى وراء إشارات أكثر تحديداً وأكثر إنتاجية بشأن ما إذا كان مكتوبًا لنا أن نذهب. أقصد بهذا أن ملصقًا على سيارة أو أغنية رائجة ورقائق البطاطس جميعها لطيفة وظريفة، وهى مناسبة تمامًا لأن تروى فى حفلات التعارف كقصص غريبة بلا شك، لكن تلك الأمور لا يمكنها أن تمول رحلة إلى جزر هاواى، وهكذا بدأنا نتعامل مع الأمر من منطلق عملى، وبدأنا نتفتح عقليًا حتى نتلقى إشارات مالية بأن هذه الرحلة ممكنة (حركة ذكية، أليس كذلك؟).

عدنا من جديد واستأنفنا العمل. بعد ساعة أو نحوها، خرج "مايكل" من مكتبه وهو يقول: "لن تصدقى ما الذى عثرت عليه. كنت أتسلى بالبحث عن عروض السفر فى الوقت المحدد للمؤتمر ووقعت على أغرب عرض سفر على شبكة المعلومات"، وبكل تأكيد، فقد عثر على عرض بسعر مخفض لتكاليف

الرحلة والإقامة بأقل من خمسين بالمائة من التكاليف المعتادة للسفر إلى جزيرة ماوى. لم يسبق لنا أن رأينا عرضًا خاصًا للسفر رائعًا ومتميزًا مثل هذا العرض. أولًا دهشت دهشة عظيمة، ثم جذبنى الأمر، ثم امتلأت بالطاقة والحماس. "إمممم ... تلك إشارة مالية جديرة بالاهتمام. فلنر إن كان يمكننا أن نلحق بها إشارة عملية .... إشارة تتعلق بالحصول على المال اللازم للذهاب إلى هناك". وهكذا مضينا قدماً، نتحدث دون توقف تقريباً خلال الأربع والعشرين ساعة التالية حول مغامرتنا الصغيرة.

فى اليوم التالى توجهنا إلى واحد من المواعيد التى التزمت بالمحاضرة فيها. كان المكان بعيداً بعض الشىء، وهكذا فقد أمضينا وقتنا خلال قيادة السيارة ونحن نخطط حول كيف يمكننا أن ندبر المال اللازم والمتطلبات العملية الضرورية لنتمكن من السفر إلى ماوى. بدأ الأمر يبدو ممكنًا حقًا، وهو ما كان مدهشاً وسارًا لنا، وهكذا صرنا أكثر تحديداً بشأن ما قد يحدث بين لحظة وأخرى ليحقق الأمر فعليًا. وصلنا إلى مكان المحاضرة بمعنويات عالية، وقضينا مع الحاضرين وقتًا رائعًا. قمت بتوقيع بعض النسخ من كتبى، وتحدثنا إلى المشاركين قبل أن نعود أدراجنا إلى المنزل، وعندما قدمت لنا مساعدتنا وصل الدفع الخاص بذلك الحدث وقد ألجمتنا الدهشة. لم يقتصر الأمر على أننا أمضينا وقتًا رائعًا والتقينا ببعض الأشخاص الملهمين حقًا، بل إننا كذلك تلقينا مقابلًا ماديًا تجاوز كل ما تلقيته عن أى مناسبة حاضرت فيها على الملأ، وبحساب أخير لأرباحنا كان المجموع بالضبط هو المبلغ المطلوب من أجل عرض السفر الذى عثر عليه "مايكل" على شبكة المعلومات. آثرنا أن نتعامل مع ذلك على أنه إشارة على أننا قد يكون مكتوبًا لنا أن نذهب حقًا. وبمزيد من تنسيق العمل والتخطيط الإستراتيجى صرنا فى جزيرة ماوى فى اليوم السابق للموعد المحدد لانعقاد المؤتمر، بعد شهرين فقط من مغادرتنا للجزيرة وقلنا لأنفسنا عندئذ: "فلنحاول العودة إلى هنا فى أقرب وقت ممكن".

لم يتوقف الأمر عند هذا الحد، فالجزء الثانى مما أردنا له أن يتحقق فى جزيرة ماوى كان التعاقد على نشر كتابى الجديد. رحت أتخيل هذا بوصفه الهدف النهائى لوجودى هناك، على الرغم من أننى لم أكن أعلم كيف يمكن أن يحدث هذا. بدأت أصبح منخرطة فى الأمر ومتيقظة، ومستعدة لتعلم كل شىء يمكن لى أن أتعلمه هناك، وبعد تأمل طويل فى السير الذاتية والصور الفوتوغرافية لكل محرر ووكيل نشر من المفترض أن يحضر إلى المؤتمر، نجحت فى الالتقاء باثنين من الوكلاء واثنين من المحررين، وبكل أمانة فلم أركز على جدارتهم وإنجازاتهم بقدر ما ركزت على "إحساسى" الخاص بشخصياتهم، وما الذى يشعرون هم بالشغف نحوه، وما إذا كنت أحس بأننا يمكن أن نتعاون معًا فى هذا المشروع الذى أشعر نحوه بشغف بالغ.

والحقيقة أن كل لقاء كان إيجابيًا ومفعمًا بالطاقة، وقد طلب منى الأربعة جميعًا أن أرسل إليهم المقترح الخاص بكتابى. شعرت بأن تلك كانت انتصارات مبكرة، غير أننى كنت أعرف أيضًا العدد الهائل من الكتاب الذين يلتقون بهم والعدد القليل للغاية من الكتب المقترحة الذى يقبلونه فى نهاية الأمر. ومع ذلك فقد بقى معى شعورى بالأمل والتفاؤل. غادرت المؤتمر وأنا ممتلئة بالأفكار والطاقة الإبداعية، وبثقة وليدة فى أن كتابى سوف يجد الطريق الأمثل نحو جمهوره. قضيت دقائق قليلة فى التركيز على الشعور بالامتنان والتقدير قبل أن أرسل كل عرض مقترح بكتابى لهم، وكلى ثقة من أن هذا المشروع سوف يصل إلى الشخص المناسب فى الوقت المناسب. منعت نفسى من التفكير فى أية نتيجة محددة وانهمكت فى جميع مشاريعى الأخرى.

أخذت الشهور تمر وأنا أركز على تنمية فضيلة الصبر النادرة (وهو أمر جديد علىّ)، وبينما كنت أعمل على مسودة كتابى، كان محتواه يتشكل كما أردت له تمامًا، وكان مشروع كتابته يمضى على خير ما يرام. وعندئذ، وعلى

نحو مفاجئ تمامًا، خلال ظهيرة يوم جمعة، وقع ما كان منتظرًا. كنت أقوم بتقديم ورشة عمل لمدة يوم كامل، وهو ما يعنى ألا أتفقد بريدى الإلكترونى أو رسائلى الصوتية، بحيث لا أشتت انتباهى أو أقاطع، وقد جعلنى شيء ما ألقى نظرة سريعة على بريدى الإلكترونى خلال استراحة الغداء، ولدهشتى الكبيرة، كانت أول رسالة على القائمة، والتى أرسلت قبل دقائق معدودة من فتح الرسالة، مرسلة من "ماريان"، والتى صارت محررتى الخاصة فيما بعد. لقد أعجبت بمقترح كتابى وأرادت أن تناقش مسألة تنفيذه بالتعاون معها. تحدثنا عن مشروع الكتاب وقالت لى إنها ناقشته مع زملائها ثم عادت إلىّ للتنفيذ.

بعدها ببضعة أسابيع، استيقظت من حلم وهناك دفعة من الأدرينالين المحفز بداخلى، رأيت فى حلمى وكأننى أطلع على بريدى الإلكترونى بصورة مشوشة فوجدت أول رسالة على القائمة هى رسالة أخرى من "ماريان". استيقظت من حلمى دون أن تتاح لى فرصة قراءة رسالتها، غير أننى لم أكن مضطرة لقراءتها لأنه بعد ست ساعات من ذلك كانت أول رسالة على القائمة من "ماريان"، مع ملحوظة رقيقة وعرض رائع لنشر كتابى الجديد ـ وهو الكتاب الذى تمسكه بين يديك الآن. ارتفعت معنوياتى وابتهجت كل البهجة و .... حسنًا، اقتنعت دون أدنى شائبة من الشك .... بأن قانون الجذب فعّال حقاً. أحيانًا ما يكون مرحاً ولعوباً، وأحياناً ما يكون مبتكراً فى تنفيذه، ولكنه دائمًا يؤدى عمله بكل إتقان، حيث يحقق رغباتنا بمجرد أن نسمح له بذلك، سواء كانت تلك الرغبات هى وجبة فى مطعم، أو سداد دين، أو الاتفاق على نشر كتاب فى جزيرة ماوى.

لكن الأمر لا يتعلق بى فقط

السبب الذى يدفعنى لمشاركتك تلك القصص هو ببساطة توضيح الانقلاب الذى

اختبرته عندما تبنيت قانون الجذب، وكيف اقتنعت من خلال تلك الرحلة بأنه مادامت مبادئ القانون يمكنها أن تحول حياتى أنا، فبوسعها أن تفعل الأمر نفسه مع الآخرين، بمن فيهم أنت، وعبر صفحات وفصول الكتاب سوف تستمع إلى أمثلة وقصص لآخرين قاموا باستخدام إستراتيجيات قانون الجذب من أجل أن يجتذبوا كل أنواع الأشياء بداية من كوب شاى بالحليب إلى العثور على شريك الحياة المثالى، ومن العثور على كلبهم الضائع إلى إنقاص أوزانهم (وكل شىء يمكنه أن يقع بين تلك الأمور) . تلك قصص حقيقية عن أناس حقيقيين تمكنوا من التأثير على حياتهم ونتائجها على مستويات عديدة ـ أى كيف يفكرون، وما الذى يقررونه، وكيف يتصرفون. الهدف من تلك الحكايات هو إيضاح أن قانون الجذب يتعلق تحديدًا بالاستمتاع برحلتك صوب ما ترغب فيه، بقدر ما يتعلق بالوصول إلى مقصدك النهائى. تظهر تلك القصص أن قانون الجذب يتعلق باحتفاظنا بروح مرحة وعقل مستعد للتعلم، جنبًا إلى جنب إحساس دائم بالاحتمالات والإمكانيات والوعود التى يحملها لنا المستقبل.

وجزء من المعادلة أيضًا الأمثلة التى نجح فيها بعض الأشخاص فى تكييف مبادئ قانون الجذب بطرق تعمل لصالحهم. كما أنك أيضًا ستجد تنوعًا كبيرًا من المفاهيم الأساسية والإستراتيجيات العملية التى تنتمى إلى العلم الطبيعى وسبق أن جربت وأثبتت، تلك المفاهيم والإستراتيجيات من شأنها أن تساعدك على تصميم ـ وعيش ـ الحياة التى تحلم بها. سوف تتعلم أن الانتفاع من قانون الجذب إلى حد كبير يتعلق بطريقة تفكيرك وكذلك ما تقوم به. إنه يتعلق إلى حد كبير بما تضعه بداخل عقلك وكذلك ما تطلقه إلى خارج عقلك، كما أنه يتعلق كذلك بالتحلى بإحساس من الاسترخاء والطمأنينة بدلًا من أحاسيس الطوارئ، والإحساس بالتوق واللهفة بدلا من نفاد الصبر، والتدفق بدلًا من الاندفاع فى لوثة. إنه يتعلق باستخدام جميع الوسائل المبتكرة والمعدلة وفقًا لمقتضى الحال، من أجل وضع قانون الجذب موضع التنفيذ والعمل الفعَّال فى

حياتك. هيًا لاتخاذ الخطوة الأولى!

> ***يتعلق قانون الجذب إلى حد كبير بطريقة تفكيرك وكذلك ما تقوم به.***

الفصل الأول

تجاوز الجانب الخرافى:
الدليل الشخصى الحقيقى
نحو قانون الجذب

تعريف قانون الجذب

إننى أفترض أنك مادمت قد وجدت طريقك إلى هذا الكتاب فإنك على الأرجح تعرف بالفعل المبادئ الأساسية لقانون الجذب وترغب ببساطة فى تعلم المزيد بشأن طرق عمله وكيف يمكنه أن يكون مفيدًا بالنسبة لك، ولو كنت تكتشف للمرة الأولى قانون الجذب، فإن هناك مجموعة متنوعة من المواد المهمة من كتب ووسائل سمعية وأفلام فيديو يمكنها أن تقدم لك هذا المفهوم بقدر أكبر من العمق (انظر "المراجع" فى نهاية الكتاب لتجد قائمة شاملة)، والمعلومات الواردة هنا مصممة، بحيث تساعدك على ترجمة ما تعرفه إلى أفعال - ونتائج - فى حياتك، ولكى نتأكد من كوننا ونتحدث عن الأمر نفسه، فسوف نبدأ من خلال إجراء مراجعة سريعة للمفاهيم الأساسية والمصطلحات التى سوف نستعين بها بينما نستكشف معًا قوة قانون الجذب.

لعلك سمعت من قبل مجموعة من التوصيفات والتعريفات لقانون الجذب، بما فى ذلك: "كل شبيه يجذب إليه شبيهه"، "كل امرئ يحصل على ما يفكر

به"، "أفكارك تحدد مصيرك"، و"ما تفكر به هو ما تحققه". تلك طرق نموذجية جيدة لوصف فكرة كيف تختار أن توجه طاقتك وتركيزك وإلى أين يمكنك توجيههما، وأن هذا من شأنه أن يحدد مقدار جودة تجارب وخبرات حياتك ومقدار جودة النتائج التى تحققها، سواء كانت تلك التجارب والنتائج جيدة أو سيئة، إيجابية أو سلبية.

يمكنك أن ترى أمثلة فى كل مكان على قانون الجذب. لقد سمعت حكايات عن إحداهن ركزت كل طاقتها على فكرة أنها ضحية فى زواجها وفى علاقات صداقتها وفى عملها، وبطريقة إعجازية استمرت تجذب إليها تلك التجارب نفسها بحيث تظل ضحية مرارًا وتكرارًا، وعلى نفس المنوال، لعلك سمعت بشخص يوجه كل انتباهه حول مدى سوء وضعه المالى، وكيف أنه سيظل على الدوام على هذا الحال، وكيف يخفق كل شىء يحاول القيام به من أجل تحسين وضعه، وكما هو متوقع يظل يواجه نفس تلك النتائج والثمار نفسها فى شئونه المالية، وهناك أشخاص يشتكون أغلب الأوقات من أنهم مرضى ومرهقون، ومثقلون بالأعباء ويرزحون تحت وطأة العمل الكثير، دون أن يتم تقديرهم حق قدرهم ودون أن يتلقوا مقابلاً ماديًا مكافئًا لجهدهم، ويبدو أنهم جميعًا يصنعون تلك التجارب والخبرات دائمًا وأبدًا لأنفسهم بأنفسهم، وتلك النتائج ليست مجرد مسألة ابتلاع قرص البؤس، أو اكتشاف المرء أن "المكتوب عليه" هو هذا البؤس والشقاء فى الحياة. إن تلك النتائج ما هى إلا ثمرة النماذج الراسخة بداخلهم للتفكير والاعتقاد والتعامل مما ينتج عنها فى الحياة الثمار غير المرغوب فيها.

وعلى الطرف الآخر، فعندما يركز الأشخاص على ما يريدون بالفعل أن يعيشوه فى حياتهم، وأن يمتلكوه، وأن يحققوه، فيبدو أنهم يجلبون المزيد منه إلى حياتهم، فالشخص الذى يتوقع أن يجد عملاً مرضيًا له، أو عملاً يدعم أسلوب الحياة المرغوب فيه، يميل لأن يجده بالفعل، والشخص الذى يتوقع أن يعيش زواجًا مشبعًا ويحظى بعلاقة زواج ممتعة فيبدو أن الاحتمال الأكبر أنه يحظى

بذلك ويقوم به، والشخص الذى يفكر ويتصرف على النحو الذى يعزز رؤية واضحة وحيوية لمشروع تجارى أو خيرى غالبًا ما يبلغ مقصده، مهما واجهته عقبات أو تحديات لابد منها. تلك هى النتائج الإيجابية لقانون الجذب. ومن جديد نقول إنه على الرغم من ذلك فتلك النتائج ليست مسألة تحريك عصا سحرية فى الهواء أو عملًا من أعمال الجنيات يحول كل ما يقع فى حيز رؤيتنا – بل على العكس، فهى ثمرة اتخاذ قرارات واعية بشأن كيفية التفكير، وما الذى تركز عليه، وكيف تتحرك وتتقدم فى حياتك.

(النتائج الإيجابية هى ثمرة اتخاذ قرارات واعية بشأن كيفية التفكير، وما الذى تركز عليه، وكيف تتحرك وتتقدم فى حياتك.)

لا يتعلق قانون الجذب بالمرة بالتصرف بتفاؤل ساذج مفرط وفرح مبالغ فيه مثل تلك الأحاسيس الناتجة عن تعاطى المنشطات والعقاقير من قبيل السترويد. كما أنه يتجاوز حدود فكرة: "إذا ما فكرت فى الأمر فسوف تحصل عليه". فلا يقتصر الأمر هنا على مجرد تمنى ما هو أفضل أو توقع ما هو أفضل أو حتى استحضار ما هو أفضل (على الرغم من أن هذا كله لا يؤذى ولا يسبب ضررًا). كما أن قانون الجذب يتعلق أيضًا بمعرفتك معرفة لا يتسرب إليها الشك أنه عندما لا تتحقق فكرتك عما هو "أفضل" وفقًا لخطة محددة أو فى موعد محدد، فإنه مازال بوسعك أن تتعامل مع الأمر، ليس هذا وحسب بل أن تزدهر وتنتعش فى ظل تلك الظروف نفسها. يتأتى هذا عن المعرفة الجوهرية والاقتناع التام بأنك تستطيع أن تتعلم، وأن تتطور، وأن تسمو انطلاقًا من هذه التجربة الصعبة بحيث تدرك شيئًا أفضل بكثير أو ذا مغزى أكبر وفائدة أشمل.

إن الجمال الحقيقى الكامن فى قانون الجذب كما أراه يتصل اتصالًا قويًا

بممارسات ومناهج تم قبولها والاعتراف بها على نطاق واسع، وأخضعت للبحث والدراسة بصورة طيبة، تلك الممارسات والمناهج تنتمى إلى مجموعة متنوعة من حقول العلوم والمعارف. يبرهن هذا الكم من الأبحاث على أن تغييرك لمنظورك، ولممارساتك، واتخاذك لخطوات فعَّالة نحو ما تؤمن به حقًّا من شأنه أن يقودك إلى تغيير مستديم للأفضل فى حياتك، ولهذا السبب فإن محور هذا الكتاب هو وضع قانون الجذب موضع التنفيذ على صعيد عملى، ولكن قبل أن نشرع فى هذا، من المفيد مع هذا أن نعالج بعض الجوانب "الأكثر غرابة وإدهاشًا" لقانون الجذب.

الدكتور "عدو الخرافة" يستوعب قانون الجذب

كنت أجلس قبالة واحد من عملائى المفضلين، وأكثرهم واقعية وفى الحين نفسه أكثر من عرفته من الأطباء "يفكر تفكيرًا عميقًا". كنا نناقش مبادئ قانون الجذب - كان قد بدأ لتوه يتعلم المزيد بشأنه - ورحنا نتحدث عن كيف ينطبق قانون الجذب على الحياة، والحب، والعمل، وعلى كل شىء آخر ببساطة. كان يشعر بالتوافق المبدئى مع مفاهيم القانون، وأحس بأنه "هناك ولا شك شىء ما يتعلق بها"، ولكن كان هناك أمر واحد يزعجه بشأن قانون الجذب. قال لى بشىء من الاعتراض وبدون شفقة أو ندم: "ألا تعتقدين أن الأمر كله يبدو .... مدهشًا إلى حد ما؟". كان لدىّ القلق نفسه، وبدلاً من تلك الكلمة اخترت أن أطلق على افتراضات قانون الجذب صفة الغيبيات باعتبارها ممارسات من قبيل "العجب العجاب"، وأخبرته بهذا، ولأن البرهان كان قويًا ومحكمًا للغاية فقد قررنا مع هذا أن نعمل على استكشاف تلك الجوانب بقدر أكبر.

وواصل حديثه ليقول إن أغلب المراجع التى اعتمدنا عليها فى عملنا المبكر معًا على دراسة قانون الجذب تعاملت مع المفهوم من جانب غيبى وبمصطلحات غير

علمية، وقد طُعمت بإحالات اعتباطية إلى مجال فيزياء الكم التى أضافت إلى قانون الجذب لمسة من المصداقية والأساس العلمى. لم يكن لديه أية تحفظات ضد تلك الكتب وأشرطة الفيديو ، بل على العكس يتفق حقًا مع مضمونها ومع مبادئها الفلسفية، مثلى أنا تمامًا، ولكنه حين راح يغوص فى الطبقات الأعمق للقانون كان "الشخص المولع بالعلوم الطبيعية بداخله" (وبداخلى أنا أيضًا، إذا تحرينا الأمانة) يريد المزيد – المزيد من الأساس الراسخ والصلب لتلك المبادئ، تلك المبادئ التى تبدو متفقة تمامًا مع الحس المشترك والتفكير الرشيد، غير أنها مقدمة بطريقة تبدو بها أقرب إلى استشارة العرافين والمشعوذين من أجل العثور على الرشاد فى طريق الحياة.

كان هناك آخرون يشاركونه تلك التعليقات أيضًا، والحقيقة أن واحدًا من أكثر الأسئلة أو الانتقادات التى أسمعها حول قانون الجذب عندما أتحدث إلى مجموعات أو حين أعمل على انفراد مع عملاء يتمثل فى فكرة :"كل ما على المرء القيام به هو أن يجلس فى مكانه ويفكر أفكارًا طيبة، ثم سيهب الكون لخدمته، مثل جنى المصباح، ويحقق كل نزوة من نزواته ويقدمها له على طبق من ذهب". غير أننى فى آخر مرة تفقدت فيها الأمر لم يظهر لى أى جنى ليخدمنى، كما أننى لم أتلق رسالة تنبئنى بخبر موت عمى المهاجر من سنوات إلى المكسيك وأنه ترك لى كل ثروته التى يمكنها أن تحقق لى كل أحلامى (على الرغم من أنها ستكون لفتة طيبة من ذلك العم غير الخرافى). لكن شكرًا للقدر فما وجدته هو أننى أستطيع من خلال الجمع بين اختيار حالتى العاطفية، وتحديد نية واضحة لما أرغب فيه، واتخاذ تحرك فعَّال وملهم، أستطيع من خلال هذا أن أضع نفسى فى تيار "التدفق" بحيث أعيش، وأحقق، وأجذب كل ما أريد أن أحظى به فى حياتى بدرجات متفاوتة من الراحة واليسر. ولقد شهدت عددًا لا يحصى من الأشخاص الآخرين نجحوا فى القيام بالأمر نفسه.

أخبرت الدكتور "عدو الخرافة" أننى قد واصلت دراستى لقانون الجذب

نحو مستوى أعمق. فقد دمجت بعض المكتشفات من حقول متنوعة به، مما شعرت بأنه يعزز من مبادئ قانون الجذب التى أعرف من تجربتى أنها حقيقية وصادقة، ومن ثم توسعت فى ذلك المسعى المعرفى بملاحظات موضوعية حول التأثير الإيجابى لقانون الجذب على حياتى وحياة آخرين، وهكذا جذبه الأمر وتأهب لاستكشاف المزيد حول تلك المفاهيم، وعندئذٍ بدأت قطع الصورة تتجمع وتشكل وحدة كلية.

بدأت فى مزج مكتشفات من مجالات فيزياء الكم، وعلم النفس الإيجابى، وعلم دراسة الجهاز العصبى، والصحة الجسدية والعقلية، ودمجها فى إطار فهمى لقانون الجذب، وبدأت تتضح أمامى النماذج والأساليب. وأخذت تتلاشى تلك المقاومة التى انتابتنى حيال التأويلات الغيبية لقانون الجذب (والتى تبدو أحيانًا وكأنها لخصت قانون الجذب فى الأمنيات الطيبة والمصادفات العجيبة)، ومع المزيد من الروابط "المنطقية" بالعلم والممارسة، تبلور مفهومى بحيث صار من الأسهل علىّ كثيرًا أن أتقاسم مفاهيم القانون مع آخرين ممن يريدون حقًا تبنى قانون الجذب ولكن حال بينهم وبينه ما أشير إليه الآن بـ "عامل الخرافة". بدأت أدرك أن هناك أساليب متوقعة يتبعها الناس فى التفكير وفى التصرف، من شأنها أن تؤثر فى نهاية الأمر على احتمالية تحقيقهم لما يريدونه، وبمعنى من المعانى، تعتبر وصفة سهلة: "عندما تغير تفكيرك فإنك تغير تصرفاتك وبالتالى تغير من حياتك بأكملها".

> ***هناك أساليب متوقعة يتبعها الناس فى التفكير وفى التصرف، من شأنها أن تؤثر فى نهاية الأمر على احتمالية تحقيقهم لما يريدونه.***

الجانب الروحى

بعد أن بدأت أفتش عن عناصر قانون الجذب المختبرة بالممارسة والقائمة على أساس بحث ومنهج، كان السؤال الأبدى الذى أواجهه حول تفسيرى الخاص للقانون هو: "أين الجانب الروحى للإنسان من هذا كله؟"، وحقيقة الأمر أن أغلب الكتب الرائعة وشرائط الفيديو البارزة حول موضوع قانون الجذب ركزت تركيزًا كبيرًا، إن لم يكن تركيزًا حصريًا، على أن "هناك شيئًا ما أكبر منا" وهو مسئول عن جميع جوانب عمل قانون الجذب، سواء أسميت ذلك "الشىء الأكبر" باسم النبع الدائم، أو العقل الكونى، أو الكون، أو مجال الطاقة، أو أى عدد من الأسماء الأخرى، وكان مدخلى لهذا يتسم بالبساطة، فمع إيمانى الشخصى بأن هناك حقًا "قوة أكبر" من الإنسان، وأومن كذلك بأنها هى التى تغزل نسيج الاحتمالات والممكنات الذى نلتف به فى كل يوم من أيام حياتنا، ومع هذا فإننى أومن أيضًا أن لدى كل منا وسائل متفردة وذات طبيعة شخصية إلى حد بعيد فى تفسير وممارسة معتقداتنا الروحية، وعلى الغرار نفسه، فإننى أومن بأن لدى كل منا أساليبه ووسائله المتفردة فى التفكير والتصرف مما يؤدى إلى إنتاج الثمار والنتائج فى حياتنا، والمزج بين كل تلك الأشياء هو ما يجعل قانون الجذب، وبالتالى تجربة كل فرد معه، بهذا القدر من القوة والفعالية.

تعتمد المبادئ التى سوف أتناولها هنا على ميدان واسع من العلم والتخطيط الإستراتيجى، مع جرعة مفيدة من روح الدعابة والإرشاد العملى للتطبيق خطوة بخطوة. ودورك هو أن تستكشف تلك المفاهيم وتحدد أيها أكثر تناسبًا معك، وأن تقدر مدى تناسبها مع جانبك الروحى. من شأن ذلك أن يضفى على البنية بكاملها صبغة شخصية (وهو ما يعتبر فى رأيى من الفوائد الأساسية لقانون الجذب)، ليس هذا وحسب ولكن أيضًا يضفى عليه قدرًا أكبر من المغزى ومن القوة والفعالية. لقد عملت مع أشخاص ينتمون إلى جميع الأديان والمعتقدات،

واستطاعوا أن يستخدموا تلك المبادئ لما فيه نفعهم، واستطاعوا أن يدمجوا تلك الممارسات والمبادئ بمعتقداتهم الخاصة، سواء كانوا من هذا الدين السماوى أو ذاك، وحقيقة الأمر أننى عملت أيضًا مع عدد من أشخاص بدأوا دراستهم لقانون الجذب من موقف اللا إرادية (عدم قدرة الإنسان على معرفة أى شىء غيبى) أو من موقف إلحادى، وقد توصلوا إلى إحساس واضح وعميق بأن هناك تلك القوة الكبرى التى تفوق "الإنسان" وتحيط بالكون، حتى ولو لم يكن بمقدورهم وصفها فى كلمات.

يتلخص الأمر كله فيما يبدو معقولاً ومنطقيًا بالنسبة لك وفى القرار الذى تتخذه لكى تضيف معرفة جديدة إلى بنية معتقداتك وممارساتك، أو فى تطوير معتقداتك الروحية على النحو الذى تراه مناسبًا لك، إننى أترك لك حرية اتخاذ القرارات الروحية وسوف أركز بدلاً من ذلك على قانون الجذب من زاوية العلم والإستراتيجية.

العلم والإستراتيجية

يربط العلم والإستراتيجية، فيما يتعلق بقانون الجذب، ما بين مكتشفات البحث المقنعة والدامغة والممارسات الفعَّالة اللازمة لتحقيق التغيير. لا أنوى هنا أن أقدم تحليلاً متعمقًا وبيانات إحصائية حول كل دراسة يمكن أن ترتبط بقانون الجذب. يمكنك أن تطمئن وتسترخى الآن. فعلى العكس من ذلك، يقتصر الأمر على تقديم نماذج بسيطة من الأبحاث التى تعلقت بكيفية عمل قانون الجذب، وفيما يلى إطلالة سريعة على تلك الفروع العلمية المختلفة، وسوف تجد أمثلة من تلك الفروع والمجالات على مدى ما تبقى من الكتاب، ولكن غالبًا بوصفها أدوات تظهر أن قانون الجذب ليس مجرد أمنيات طيبة - وأن مفاهيمه الجوهرية ترتبط بالبحث المستديم النابع من مجالات وحقول علمية معروفة

جيدًا. والميادين الأربعة الأساسية التى سوف نتعرض لها هى فيزياء الكم، وعلم النفس الإيجابى، والصحة الجسدية العقلية، وعلم دراسة الجهاز العصبى. ويقدم الجزء التالى إطلالة سريعة حول ارتباط تلك الحقول والمجالات بقانون الجذب.

فيزياء الكم. عندما يتحدث الناس حول "العلم" الذى يدعم قانون الجذب، غالبًا ما يشيرون إلى مجال دراسة فيزياء الكم، مع تركيز خاص على فكرة أن "كل شىء عبارة عن طاقة" وأن بوسع المرء التأثير على تلك الطاقة من خلال التفكير الواعى والمقصود، ويفسر البعض هذه الفكرة بحيث لا تعنى فقط أن كل الأشياء ترتبط ببعضها البعض على مستوى الطاقة، ولكن بحيث تعنى أيضًا أن تأثير أفكارنا وطاقتنا أكبر من تأثير تجربتنا الحياتية نفسها - إذ بوسعها أن تؤثر على مجال الصلات أو الروابط القائمة على الطاقة بين الناس وبين الظروف المختلفة كذلك.

توجد بعض المبادئ التى تنتمى لحقل فيزياء الكم والتى غالبًا ما يشار إليها عند مناقشة قانون الجذب. أول تلك المبادئ هو أن كل شىء هو طاقة — أو حزم صغيرة ومنفصلة من الطاقة تشكل ما نستقبله نحن بوصفه الواقع، سواء كنت تتحدث عن أنفك أو عن حوض الاستحمام الخاص بك أو عن أفكارك — وأن هذه الطاقة، تتردد على "موجة تردد" محددة تمنح كل حزمة من الطاقة صفاتها الفريدة والمتميزة. المبدأ الثانى هو أننا بمقدورنا أن نؤثر على تلك الطاقة ليس فقط من خلال ما نقوم من أفعال، بل أيضًا من خلال ما نفكر به من أفكار والأساليب التى نتفاعل بها مع الآخرين ومع العالم، فالأمر لا يقتصر وحسب على الاعتماد على القوة الفيزيائية بغرض تحريك ونقل الطاقة؛ لكنه يتعلق بالقدر نفسه بتوجيه التركيز الذهنى للتأثير على تلك الطاقة. المبدأ الثالث هو ما يعرف فى فيزياء الكم بمبدأ "تأثير المراقب"، ويعنى أن مجرد الفعل البسيط المتمثل فى المراقبة الواعية لشىء من الأشياء يغير فى طبيعة هذا الشىء، وهكذا

فإن كل شيء ننظر إليه، ونفكر بشأنه، أو نتفاعل معه يتغير تغيرًا ما وبطريقة ما ببساطة لأننا راقبناه ولاحظناه، وبصورة أساسية فإننا نشكل ونصوغ واقعنا من خلال وجودنا ومشاركتنا فيه.

تلك المفاهيم القوية هى ما تتمم فهمنا لقانون الجذب، غير أن فيزياء الكم ليست هى الحقل العلمى الوحيد المرتبط بقانون الجذب. فمن أجل استكشاف المزيد من الأساس البحثى الصلب حول كيف يعمل قانون الجذب عمله ولماذا، سيكون من المفيد النظر فى حقول علمية أخرى ترتبط به. أميل للتركيز على مجالات علمية عديدة أعتقد أنها تسهم فى إثراء منظورنا نحو كل من فهم لماذا يعد قانون الجذب فعَّالًا وإثبات كيف يمكنه أن يعمل لصالحك، وذلك من خلال تطبيق إستراتيجيات مجربة ومؤكدة، والمجالات التى أعتمد عليها حين أقوم بتدريس تلك المبادئ هى علم النفس الإيجابى، والصحة الجسدية العقلية، وعلم دراسة الجهاز العصبى.

علم النفس الإيجابى. مبدئيًا، تركز حركة علم النفس الإيجابى على الصحة الانفعالية وليس على المرض الانفعالى، وتمتد لتشمل مجموعة متنوعة من الحقول الدراسية التى تعول على مواطن القوة وليس على نقاط الضعف، وتركز على كل ما هو ثمين وقيم وليس على أوجه القصور والعيوب، كما أنه يطرح أسئلة مهمة، من قبيل: "ما الذى يجعل أشخاصًا بعينهم مرنين وطيعين؟" "ما الذى يسهم فى رفع قيمة وجودة الحياة؟" و"ما السمات المميزة لتجربة الحياة فى أوج ذروتها وأقصى طاقاتها؟" تغطى دراسة علم النفس الإيجابى نطاقًا واسعًا من السمات المميزة للأشخاص السعداء، بما فى ذلك التفاؤل، والأمل، والمرونة، والوصول لأعلى المراتب، والرابطة الاجتماعية الوثيقة، والتسامح، وتحديد مواطن قوتنا المتفردة وتنميتها، وهذا على سبيل المثال لا الحصر. أثبتت عشرات السنوات من الدراسات فى هذا المجال أن تلك الممارسات الخاصة بعلم النفس الإيجابى تؤدى إلى آثار مبهرة على الصحة، والإنتاجية، والنجاح، والتحقق والإشباع، من

بين أمور أخرى كثيرة.

على عكس ما يعتقده بعض الناس من أن مصطلح "إيجابى" فى علم النفس الإيجابى يعنى "تفاؤلا وحماسًا غير عقلانى على نحو يثير الحنق"، فالأمر حقًا يتعلق بدرجة أكبر بتبنى طرق بناءة فى التفكير والتصرف يمكنها أن تفيد جميع جوانب حياتك، والاعتماد فى ذلك كله عليك وعلى المحيطين بك، فالأمر لا يقتصر على أن تجلس بمكانك وتغنى "أنت" كنت سعيدًا وتعرف أنك سعيد" حتى تنتفع من مبادئ علم النفس الإيجابى. بل إنك تختار توجهًا عقليًا يستثير السعادة الحقيقية وروعة الحياة، بينما تركز أفكارك بطرق فعالة على النحو الذى يتيح لك خوض غمار حياتك بكل ما فيها من حلو ومر وأنت تتحلى بالارتياح وتعرف مقصدك. يضع علم النفس الإيجابى الأساس لإستراتيجيات من قبيل التفاؤل والعرفان، وهما أمران مركزيان من أجل الممارسة الناجحة لقانون الجذب.

> ***يتعلق علم النفس الإيجابى بتبنى طرق بناءة فى التفكير والتصرف يمكنها أن تفيد جميع جوانب حياتك.***

الصحة العقلية / الجسدية. وفقًا للمعهد القومى للصحة، فإن الصحة العقلية والجسدية مجال علمى مترابط يعنى باستكشاف كيف يؤثر كل من المخ والعقل والجسد والسلوك على الصحة، وهى تنشغل بتأثير من العوامل الانفعالية، والعقلية، والاجتماعية، والروحية، والسلوكية. وتشتمل الصحة العقلية الجسدية على مجموعة متنوعة من التمرينات الجيدة تؤثر على صحة وسلامة العقل والروح من قبيل ممارسة التأمل والاسترخاء والتخيل الموجه، والممارسات الروحية، واليوجا، والعلاج السلوكى الإدراكى، وقد أثبتت مئات الدراسات

البحثية أن العقل والجسد مترابطان على نحو من المستحيل معه أن نحدد أين ينتهى أحدهما وأين يبدأ الآخر.

ولابد أنك تعرضت للتعرف على مفاهيم الصحة العقلية الجسدية عندما تسمع أقوالاً شائعة من قبيل: "العقل السليم فى الجسم السليم"، "عندما تتخيل هدفًا بعقلك فإنك تستطيع أن تحققه بجسدك". كما أنه يعد جزءًا من الصحة العقلية / الجسدية عندما يتناقش الناس حول "مفعول القرص الكاذب"، حين يخلو قرص دواء من أى عناصر فعَّالة (ويشار إليه عمومًا باسم "قرص السكر") ولكن مع هذا يكون له التأثير المفيد نفسه الموجود فى القرص ذى العناصر الفعَّالة، من حيث تقليل الألم أو التعب أو الاضطراب، أو حتى المرض، وذلك ببساطة لأن المريض يؤمن بأن هذا القرص سوف يكون مؤثرًا وفعَالاً. تبرهن تجارب مثل تلك على قدرة العقل حرفيًا على تغيير حالة الجسد أو علاجه، وعندما تنتابك مشاعر مثل الحزن والبهجة أو الضغط العصبى فى جسدك وليس فقط فى عقلك، فإن السبب فى ذلك دفق من النشاط الكيميائى العصبى خلال الجسد يؤدى إلى تغيير أسلوب تفكيرك، ليس هذا وحسب بل يؤدى إلى تغيير فى وظائف الخلايا فى أنحاء جسدك كله. قامت الكاتبة "كانديس بيرت" بوصف تلك التغييرات فى كتابها *Molecules of Emotions*، والذى تشير فيه إلى وصلات عصبية دقيقة الحجم تدور خلال الجسد إلى أن تجد المستقبل المناسب لها، وتقوم أساسًا بدور المفتاح الذى يفتح الطريق نحو أحاسيس محددة ومشاعر بعينها.

تعد الصحة العقلية الجسدية جزءًا لا يتجزأ من قانون الجذب بسبب كثير من الممارسات الخاصة بتحقيق حالة مفعمة بالطاقة أو حالة عاطفية متفائلة، ومن شأن تلك الحالات أن تعزز من جذب ما تريده إلى حياتك مما يعتمد على الممارسات العقلية / الجسدية. والصحة العقلية النفسية هى الفرع العلمى الذى يبرهن على الطبيعة المفيدة للممارسات من قبيل التأمل وأشكال أخرى

لتركيز الوعى لمساعدتنا على التحلى بانفعالات طيبة ومحببة، ليس هذا وحسب بل لمساعدتنا أيضًا على اكتشاف رؤى وأفكار مبتكرة وخلاقة، وعلى غرار ما يحدث مع علم دراسة الجهاز العصبى (المقدم أدناه)، فإن تلك الإستراتيجيات "تقود" العقل فعليًا للعمل بصورة مثلى فى نواحٍ تتيح لنا أن نعيش الحياة فى أوج ازدهارها.

علم دراسة الجهاز العصبى. يدرس هذا العلم المخ والجهاز العصبى. ويتقصى جميع الجوانب المختلفة التى يقوم بها العقل والأعصاب بالتفاعل معًا من أجل إرشادنا فى كل شىء، بداية من الأفكار والمفاهيم وليس انتهاء بقيام أجسادنا بوظائفها، وكذلك كيف نتعلم، وكيف نخلق الذكريات ونبتكر المعنى، وكيف نؤول أى مدخل حسى أو شعورى، وهو أمر له أهمية هائلة فى مناقشتنا لقانون الجذب وكيف يؤثر على حياتنا لأن الأبحاث قد أثبتت أن العقل فى الحقيقة مرن وطيع إلى أبعد الحدود - فهو يستطيع أن يعيد توجيه وتشغيل نفسه بالمعنى الحرفى للكلمة من أجل أن يقوم بوظائف مختلفة ومن أجل أن يعايش الحياة بأساليب وطرائق متباينة كل التباين. توضح الدراسات التى أجريت على المخ إلى أى مدى يتمتع العقل الإنسانى بقوة التأثير والفعالية فى تأويل وتفسير الواقع الذى نعيشه وفى تهيئة الأجواء الملائمة لما سنعيشه مستقبليًا من تجارب حياتية.

توضح الدراسات التى أجريت على المخ إلى أى مدى يتمتع العقل الإنسانى بقوة التأثير والفعالية فى تأويل وتفسير الواقع الذى نعيشه وفى تهيئة الأجواء الملائمة لما سنعيشه مستقبليًا من تجارب حياتية.

وعلى سبيل المثال فقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتخيلون ممارستهم العزف على البيانو تحدث فى أمخاخهم التغييرات المرتبطة بتعلم

العزف على البيانو، دون أن تختلف عن تلك التغييرات التى تحدث عند هؤلاء ممن كانوا يعزفون بالفعل على البيانو، وقد أجرى "ريتشارد دافيدسن "من جامعة وسكونسن فى ماديسون بعض الدراسات التى توصلت إلى أن الأشخاص "المحنكين" فى ممارسة التأمل (مثل أتباع الفلسفة الهندية من المنقطعين للتأمل ممن أمضوا حياتهم فى صقل وتنمية هذه الممارسة) تشكلت بداخلهم وصلات ما بين التفكير والشعور تتصف بقوة استثنائية عند مقارنتها بأى من المتأملين المبتدئين (من طلاب الفلسفة الهندية مثلاً). فلدى هؤلاء المحنكين والمتمرسين فى التأمل مقدرة أكبر على التأثير على عاطفتهم عن طريق التفكير الواعى المقصود. بل يبقى الأمر الأهم من ذلك أن هؤلاء المحنكين فى التأمل قد أبدوا استجابات عقلية أقوى إلى درجة ملحوظة فى جزء أساسى من العقل مرتبط بالعواطف والانفعالات الإيجابية (واستجابات عقلية أضعف فى الجزء المماثل المرتبط بالعواطف والانفعالات السلبية). يوضح اكتشاف كهذا أن بمقدورك، مع الوقت والممارسة، أن تعيد توجيه وتشكيل بنيتك العقلية بكاملها، مما يمكنه أن "يقود" العقل بفعالية وكفاءة نحو المزيد من الحالات الإيجابية.

يعنى هذا كله أن بوسعنا استخدام الاختيار الواعى والمقصود - والممارسات المجربة - من أجل "برمجة" العقل والجسد، بحيث نعيش فى حياتنا، ونجذب إليها، قدرًا أكبر مما نريد وقدرًا أقل مما لا نريد، وعلم دراسة الجهاز العصبى هو المجال الذى يبرهن على قوة وفعاليات إستراتيجيات من قبيل التأمل، والتخيل البصرى، والخيال الموجه (على سبيل المثال لا الحصر) ودورها فى دعم النتائج المرغوبة والطيبة التى ننشدها فى الحياة.

> *بوسعنا استخدام الاختيار الواعى والمقصود - والممارسات المجربة - من أجل "برمجة" العقل والجسد بحيث نعيش فى حياتنا، ونجذب إليها، قدرًا أكبر مما نريد وقدرًا أقل مما لا نريد.*

من شأن كل تلك الحقول والمجالات العلمية - فيزياء الكم، علم النفس الإيجابى، الصحة العقلية / الجسدية، وعلم دراسة الجهاز العصبى - أن تصنع بنية تحتية راسخة وصلبة من أجل بناء فهم أفضل لسر فعالية قانون الجذب، ومن ثم يمكننا أن نضع خطة عمل محددة حول طريقة (أى كيف) انتفاعك به، وهنا سوف نوجه انتباهنا نحو الأسلوب الذى يمكن للعلم والإستراتيجية الداعمين لقانون الجذب أن يضخا قدراتهم السحرية إلى حياتنا، وسوف نجمل الموضوع كله فى إطار نموذج بسيط يصف كيف تجتمع كل تلك المناحى معًا فى وحدة واحدة.

نموذج فائق ولكن من نوع مختلف

بينما أخذت أجمع وأؤلف بين العناصر التى أستحسنها من بين التأويلات والتفسيرات الرائجة لقانون الجذب، وأدمج بها الجانب العلمى والإستراتيجى من علوم ومجالات مختلفة ومتنوعة، ظهر أمامى نموذج رأيت أنه يجعل عملية إتقان قانون الجذب والتحكم به بسيطة ويمكن تذكرها بلا مشقة، ويعتمد هذا النموذج على وجود بحيرة لا حدود لها من الاحتمالات والفرص لمساعدتك على الانتفاع بالوفرة والرخاء مما يمكن أن تقدمه لك الحياة، وفى هذا السياق، نقصد بالوفرة كل شىء من تجارب حياتية رائعة، وحالات انفعالية طيبة ومفضلة، وصحة بدنية متوهجة وحيوية، وعلاقات مشبعة، وأمان مالى، ونجاح عملى، واستقرار روحى، والكثير الكثير من أمور أخرى، وما يضع قانون الجذب موضع التنفيذ فى حياتك هو قدرتك على الانغماس فى هذه البحيرة من الوفرة التى لا حدود لها بوتيرة منتظمة.

وعندما أفكر فى كلمة الوفرة أتصور تيارًا متواصلًا من التجارب والنتائج المنشودة والمرغوبة فى حياتنا، وعندما أفكر فى الفرص والاحتمالات غير

المحدودة التى توجد هناك، أتصور على الدوام علامة اللانهاية التى تعلمناها فى دروس الجبر بالمدرسة الثانوية. لا تقلقوا يا جماعة، فسوف يكون درس الجبر الصغير هذا مقتضبًا وسائغًا وعمليًا للغاية، وأنا أعدكم بهذا. إن علامة اللانهاية (∞) - والتى غالبًا ما يشار إليها بوصفها شريط موبيوس - هى رمز ليس له بداية أو نهاية. وفضلا عن كونه رمزًا رياضيًا، فهو كذلك وسيلة عملية للنظر إلى طريقة عمل وفعالية قانون الجذب.

عندما أفكر بشأن قانون الجذب تبدو علامة اللانهاية منطقية ومعقولة بالنسبة لى لسببين مختلفين: أولا لأنها تمثل مجال الاحتمالات اللانهائية فى حياتنا - فهناك تدفق دائم وثابت من الفرص، بحيث إن نهاية إحدى التجارب ليست سوى بداية سلسلة أخرى من الاحتمالات والإمكانيات. ثانيًا لأن الرمز يقدم لنا وسيلة تذكير بصرية ملائمة للخطوات الثلاث الأساسية فى قانون الجذب فى نموذج التحرك، كما يلى:

الخطوة ١: اختر حالتك.

الخطوة ٢: اعقد النية.

الخطوة ٣: اتخذ تحركًا فعَّالاً وملهمًا.

ويعد دورك هو أن ترتحل باستمرار عبر كل خطوة من تلك الخطوات مع كل نية جديدة تعقدها فى حياتك. إنها رحلة يسيرة ودفاقة بينما تكرر السفر عبر شكل رمز اللانهاية وتعيش ما يدهشك من بهجة، وإشباع وتحقق، ونجاح فى حياتك. ستجد فيما يلى شكلاً توضيحيًا يعرض "النموذج الفائق من النوع المختلف" إلى جانب وصف تفصيلى لكل خطوة من الخطوات الثلاث.

الخطوة ١. اختر حالتك. إننى مقتنعة كل الاقتناع بأن اختيار المرء لحالته

هو الأساس الحاسم الذى يكفل الفعالية والكفاءة لكل جانب آخر من جوانب قانون الجذب، ويقصد بهذا أن تقرر بشكل واع ومقصود ما تود أن تشعر به من انفعال وعاطفة - أى أن تقرر ما الطاقة التى ترغب فى اختبارها وفى بثها من حولك إلى العالم الذى تعيش فيه - ومن ثم تتخذ الخطوات الضرورية لكى تحقق الحالة الانفعالية الطيبة التى تنشدها فى أى لحظة من اللحظات. يعتبر السبب وراء أهمية اختيار حالتك من أجل إتمام نجاحك فى تطبيق قانون الجذب هو أنك إذا لم تختر اختيارًا واعيًا أن توجه أفكارك وطاقتك بطرق بناءة، فلن يكون بمقدورك أن تحدد وأن تتصور نوايا قوية ومؤثرة (أى رغبات سوف تحول حياتك وتبدلها) ، وبقدر مساو ستكون قادرًا على أن تتخذ تحركًا فعَّالًا وملهمًا لكى تحقق تلك الثمار والنتائج، وحقيقة الأمر أنك إن لم تكن حريصًا ومنتبها للحالة التى تختارها، فسوف - على أكثر الاحتمالات ترجيحًا ما يسمى بـ "حلقة مفرغة" - تجذب إليك المزيد من كل ما هو سلبى من انفعالات وعواطف ومواقف وأشخاص مرارًا وتكرارًا، وعلى العكس من ذلك، إذا ما اخترت عن وعى وقصد حالتك فسوف تخلق "حلقة مثمرة" فى حياتك تبدأ بمعايشة العواطف الطيبة المرغوبة، مما يساعد على الإسراع بتحقيق النتائج المنشودة، وهو ما يستثير بدوره المزيد من الانفعالات والعواطف الطيبة، وهكذا دواليك....لعل الصورة وضحت أمامك الآن، ومثلًا إذا أردت أن تجذب عميلًا جديدًا أو صفقة بيع جديدة إلى حياتك العملية، فمن المفيد للغاية أن تضع نفسك فى حالة إيجابية من شأنها أن تساعدك على الشعور بالطاقة والحماس تجاه ما تعرضه من منتجات أو ما توفره من خدمات.

نموذج فائق من نوع مختلف – قانون الجذب فى موضع التنفيذ

١. اختر حالتك	قرر بشكل واع ومقصود ما تود أن تشعر به من انفعال وعاطفة، وتتخذ الخطوات الضرورية لكى تحقق الحالة الانفعالية الطيبة. امض قدمًا فى عقد النية مسبقًا.
٢. اعقد نيتك	قم بفرز وتمحيص ما لديك من تفضيلات ومن إمكانيات واحتمالات، حتى تحدد ما تريد أن تعيشه وتجربه فى حياتك. قرر أن تفكر وتتصرف بقصد وباستمرار بالطرق التى سوف تحقق النتائج التى ترغبها، ثم ركز من جديد على اختيار حالتك لتلزم نفسك بهذه النية.
٣. اتخذ تحركًا فعالًا وملهمًا	من موضع الهدوء والمرونة بداخلك، اسأل نفسك "ما أفضل خطوة تالية" بالنسبة لى؟ وتصرف على الفور بناء على الجواب، وكلك بهجة وطاقة، ومن جديد، اختر حالتك لتزود فعلك الملهم بقوة الدفع، ولكى تتهيأ للانتقال إلى فيتك التالية.

إذا ما نقلت حالتك من اللامبالاة أو التوتر فمن المؤكد تقريبًا أن عميلك سوف يتجه نحو أحد المصادر الأخرى الكثيرة التى يمكنها أن تلبى احتياجاته. لقد جربنا جميعًا الشعور بالنفور الشديد من الذبذبة (الإحساس العام) السلبية لأحد مندوبى المبيعات، ذلك الإحساس الذى نشعر به مباشرة أمام الباب عند الفرصة الأولى. بمقدور اختيارك لحالتك إما أن يمهد السبيل أمام النجاح وإما

أن يؤدى إلى خيبة متوقعة.

(*إن اختيار المرء لحالته هو الأساس الحاسم الذى يكفل الفعالية والكفاءة لكل جانب آخر من جوانب قانون الجذب.*)

الخطوة ٢. اعقد نيتك. إن عقدك لنيتك وتحديدها هو الإستراتيجية التى تساعدك على تمحص وتفرز ما لديك من تفضيلات ومن إمكانيات واحتمالات، وأن تقرر بناء على هذا بوضوح وعن اقتناع ما الذى تريد أن تختبره وأن تعيشه فى حياتك. تتعلق النية بمعرفتك معرفة حاسمة لما تريده، وأن تؤمن بأنه من الممكن أن تحظى به. إنها تلك اللحظة السحرية للقرار – أن تقرر أن الأمور سوف تكون مختلفة، وأنك سوف تكون أداة لتجعل هذا يحدث. تتعلق النية كذلك باختيار أن تفكر وتتصرف بقصد وباستمرار بالطرق التى سوف تحقق النتائج التى ترغب فيها فى حياتك، وأسلوبك فى مقاربة النية يعد وسيلة تنبؤ دقيقة لتجربتك، وعلى سبيل المثال فإن نيتك للتفاعل مع شخص آخر (شريك الحياة، طفل، صديق) غالبًا ما تحدد ثمرة ونتيجة ذلك التفاعل. فإن خضت موقفًا ما متوقعًا التوتر أو الإحباط، أو خيبة الأمل أو المشقة والمشكلات، فإنك تحصل على ما توقعته بلا شك. كم مرةً خشيت من – كلا، بل توقعت – أن الأمور لن تمضى كما يروق لك، وهكذا فإنها لا تمضى كما يروق لك بالفعل وكأنما بفعل السحر يحدث هذا؟ وسبب ذلك أنك عقدت نية لأن يحدث ذلك، وهكذا يجد الموقف بعد ذلك مساره الطبيعى الذى قد حددته له سلفًا، ومن الناحية الأخرى، فإذا ما شرعت فى محادثة ما بنية أن تكون مسترخيًا ومتفتحًا بدلاً من أن تكون حذرًا أومنهك القوى، غالبًا ما يمكنك عندئذ أن تتوصل إلى نتائج مختلفة تمامًا - بل وأفضل بكثير - عما كنت تريد وتطمعٍ، وكما يقول "واين داير": "نيتنا تصنع

واقعنا"، وهكذا عليك أن تفكر جيدًا فى النوايا التى تعقدها!

(*تتعلق النية بمعرفتك معرفة حاسمة لما تريده،*
وأن تؤمن بأنه من الممكن أن تحظى به.)

الخطوة ٣. قم بتحرك فعّال وملهم. غالبًا ما تكون خطوة القيام بتحرك هى الخطوة العملية فى قانون الجذب التى يغفلها ويتكاسل عنها الكثيرون لسبب وجيه. وحقيقة الأمر، أن الكثير مما يوجد حاليًا من الكتب وشرائط الفيديو حول قانون الجذب يركز تركيزًا كبيرًا - إن لم يكن تركيزًا حصريًا - على دفع الانتباه نحو كيف تفكر (أى على اختيار حالتك) مع إقصاء مسألة التحرك الفعّال والملهم. وحقيقة الأمر، فإن كلًا من اختيارك لحالتك وعقد نيتك عنصران حاسمان من قانون الجذب – فالمعادلة لن تكتمل إن أنت فوت هذه الخطوة – ولكن تبقى الحقيقة أن التفكير وحده لا يؤدى إلى نتائج عملية وملموسة. ولذلك فإن القرارات التى نتخذها مع مطلع كل عام جديد تصير على الدوام هى نفسها قرارات العام التالى دون أن ينجز منها أى شىء - ذلك لأن الناس تميل لأن تفكر بشأنها أكثر مما تتصرف على أساسها. إن الفعل والتحرك هو ما يجلب الثمار والنتائج. ويبقى مع هذا تمييز له أهميته، فنحن نتحدث هنا عن الفعل الملهم والفعّال، فى مقابل الفعل المرهق والعسير والمؤلم. يعتمد الفعل الملهم والفعّال على ما تعرف بفريزتك وحدسك أنه سيكون "أفضل خطوة تالية بالنسبة لك"، وكلمة اختيار بالغة الأهمية هنا. إنها أفضل خطوة تالية بالنسبة لك - تلك الخطوة التى تشحنك بالحماس وتملؤك بالسرور، وليس هى الخطوة التى تجعلك تشعر وكأنك "لابد أن تخوض غمار هذا الضيق" من أجل أن تحصل على تلك النتيجة أو الثمرة المرغوبة، وبتعبير أحد ممارسى قانون

الجذب والكاتب "جو فيتالى": "الفعل الملهم هو أى فعل تقوم به بناء على لكزة من داخلك وليس من خارجك". ينبع الفعل الملهم من موضع الهدوء والاتزان والمرونة بداخل عقلك، مما يعزز لديك القدرة الابتكارية التى تحتاج إليها لكى تتألق وتشع بالبصيرة الثاقبة والإلهام.

(*يعتمد الفعل الملهم والفعَّال على ما تعرف بغريزتك وحدسك أنه سيكون "أفضل خطوة تالية" بالنسبة لك.*)

يمكنك أن تتخيل تبنى هذا النموذج وكأنه رعاية حديقة، فعندما تقوم بزراعة حديقة تتضمن حالتك جميع الأشياء التى تهيئ الجو لنمو النبات وازدهاره – التربة الخصبة، توفر الماء ونور الشمس، والمواد المغذية وكل ما يدعم سلامة النبات وصحته. بصرف النظر عن مقدار رغبتك فى رؤية حديقتك تزدهر، فإن هذا ببساطة لن يحدث إذا ما أهملت وضع الأسس المبدئية اللازمة لنمو وازدهار النبات. كما لو أن نيتك إذن نوع البذور الذى تختاره، وهو ما يمثل نتائج محددة ترغب فى أن تحققها فى حياتك، وفى حديقتك إذا كنت ترغب فى القرع فعليك أن تزرع القرع، فالمرء لا يزرع الفراولة ثم ينتظر نمو القرع مثلًا. (وإن فعلت فعليك أن تعد نفسك لحصاد خيبة أمل كبيرة)، وعلى المنوال ذاته، لا يجب أن يلقى المرء بحفنة من البذور العشوائية و"يتخيل" سبيله باتجاه الحصاد والغلال التى يرغب فيها، فمن أجل الحصول على النتائج التى ترغب فيها، عليك أن تكون واضحًا بشأن ما تريد إنتاجه، وأن تختار البذور والفسائل المناسبة، ومن ثم تبدأ الفعل والتحرك، وفى حديقتك، يتضمن الفعل الملهم عادات وسلوكيات عليك أن تطبقها من أول يوم تهيئ فيه التربة وتبذر فيه البذور وحتى اليوم الذى تعطى فيه نواياك ثمارها وتزهر وتتفتح، فهو يتضمن استجاباتك للظروف البيئية،

وانتباهك النشط لسلامة الحديقة، ورعايتك التامة لنواياك بينما تقودها نحو مقصدها النهائى. قد يشمل هذا عادة الرى والتخلص من الأعشاب الضارة، وحماية النباتات من التجمد أو من الكائنات الضارة، أو مباعدة الفروع عن بعضها البعض بما يسمح لبقية البراعم أن تنمو وتزدهر. تعد كل تلك أمورًا ضرورية إن كتب للحديقة أن تزدهر، وجميع تلك الخطوات ضرورية إن كتب لحياتك أن تنتعش وتزدهر بناء على انتفاعك بقانون الجذب.

الى أين سننطلق من هنا؟

يتقصى ما تبقى من الكتاب كلًا من العناصر الثلاثة لقانون الجذب، وهى: اختيار حالتك، عقد نيتك، والتحرك الملهم الفعّال. خلال ما تبقى من الجزء الأول، ستجد وصفًا مفصلاً للمفاهيم فى حد ذاتها، مما يمنحك فهمًا واضحًا لطريقة عمل قانون الجذب. وفى الجزء الثانى، سوف تتعلم إستراتيجيات مختلفة ومتنوعة من شأنها أن تساعدك على تطبيق كل مفهوم من تلك المفاهيم، وتكييفه بما يتناسب من حياتك، بحيث تعرف كيف يمكن لقانون الجذب أن يعمل لصالحك.

الدور المهم الذى يمكنك القيام به أثناء قراءتك لهذا الكتاب هو أن تجرب مجموعة مختلفة من المعلومات والعروض المقدمة وبعدها تصمم لنفسك طريقة خاصة فى تعلم قانون الجذب، وتطبيقه بناء على تفضيلاتك المتفردة واهتماماتك الخاصة. لا يعد هذا النموذج ثوبًا بقياس موحد، يصلح للجميع على اختلاف أوزانهم بحيث يمكنهم تبنى قانون الجذب، بل على العكس، فإننى أشجعك على أن تجرب جميع المقاسات وتتبين ما تشعر به. واختبارك الأول لكل إستراتيجية هو أن تتبين ما إذا كانت تشعل بداخلك اهتمامًا مباشرًا وفوريًا أم لا. فلتجرب تلك التى تجذبك أولاً - فلابد أن هناك سببًا ما ليقود حدسك إلى

تلك الأساليب والوسائل. ولكننى أحذرك ألا تضع الإستراتيجيات الأخرى جانبًا من النظرة الأولى، فلعلك بحاجة لأن تمنحها جميعًا الفرصة وتجربها، لأننا غالبًا ما نجهل ما الذى سنميل له أو كيف يمكن لتلك الأساليب أن تحول حياتنا، إلا حين نجربها بأنفسنا، تمامًا كما هو الحال عندما نجرب أى شىء جديد، سواء كان طعامًا أو مهارة أو هواية، وأحيانًا يكون من المهم تجربة شىء ما جديد قبل أن يصير مغريًا - وواعدًا ومبشرًا - بما فيه الكفاية لنعتنقه أو ننفذه.

وخلال الجزء الثانى، سوف تجد كذلك أوراق عمل من شأنها مساعدتك على فهم وممارسة كل إستراتيجية جديدة، ليس هذا وحسب بل أيضًا تأمل وتدبر أثرها على حياتك. سوف تسمع حكايات عن آخرين نجحوا فى استخدام تلك المفاهيم والإستراتيجيات ليصنعوا اختلافًا فى حياتهم بحيث تتمكن من رؤية النطاق الواسع من الفرص والإمكانيات المتاحة باستخدام قانون الجذب لما فيه صالحك. أتمنى أن تمنح نفسك هبة الوقت والتركيز الإبداعى اللازمين لعمل تمرينات بينما تتقدم فى القراءة، وألا تكتفى بقراءة الكتاب بحيث تعود فيما بعد لتنجز التمرينات، فكما يوحى عنوان هذا الكتاب، فإن المقصود منه أن يساعدك على أن تضع قانون الجذب موضع التنفيذ، وليس أن يكون نموذجًا ثابتًا محفوظًا فى عقلك أو فى حياتك. ولهذا فإننى أحثك على أن تتحرك وأن تتخذ خطوات بينما تتقدم فى القراءة حتى تتأكد من أنك فهمت المفاهيم فهمًا تامًا وطبقتها ببراعة. وعندئذ ستكون نهاية الوضع الراهن ويبدأ التحول - بصرف النظر عن النقطة التى انطلقت منها، وإذا التزمت باختبار وتجربة الإستراتيجيات بينما تمضى قدمًا، فمن شأن هذا أن يحقق عملية "توطيد ودعم" لتعليمك، مما يسمح لك بالتحكم بالمفاهيم المهمة وممارسة واحدة منها فى كل مرة، وأن تطبقها فى حياتك من أجل أقصى حد ممكن من الاستفادة. وخلال أعوام ممارستى للتحدث على الملأ وعملى كمدربة، وجدت أن هذا الشكل من "التعلم بالممارسة" هو ما يثمر أفضل النتائج وأطولها بقاء. فى نهاية الكتاب سوف

تجد أيضا قائمة بأفضل المراجع نفسها التى أعرفها، حتى يمكنك استقصاء العناصر المختلفة لقانون الجذب، ودمجها فى حياتك، وتحقيق النتائج المرموقة والمستديمة التى تسعى وراءها.

(عن طريق الفعل والتحرك تكون نهاية الوضع الراهن ويبدأ التحول - بصرف النظر عن النقطة التى انطلقت منها.)

إذن فلتستمتع ولتندمج بقدر إمكانك! انغمس فى مادة الكتاب، وانهمك فى التعلم، واستمتع بعملية التحول، وتذكر أن الأمر يتعلق بمدى حضورك وانتباهك للرحلة بقدر ما يتعلق تمامًا ببلوغ المقصد منها. أتمنى لك رحلة رائعة!

الفصل الثانى

تحديد الاختيار:
الدليل الشخصى الحقيقى
نحو قانون الجذب

عملية تجميل شاملة للتوجه النفسى والعقلى

كم كنت أود أن أقول إننى كنت على الدوام فى حالة من الطمأنينة التامة، أقرب إلى المنقطعين للعبادة والتأمل، حالة تتصف بضبط الذات والتمكن النفسى. غير أننى أضحك بينما أكتب ذلك، بل والأكثر من ذلك يحدث عندما أتخيل أن تجاربى السابقة كانت على العكس من ذلك تمامًا، عندما كان التزامى المفرط يتحول بعنف إلى تشبع بالمهام المزعجة التى لا يرغب شخص عاقل فى تراكمها على عاتقه؛ لكن الأمور اختلفت فى الوقت الحاضر بفضل قانون الجذب. ولهذا أود أن أتقاسم معكم تجاربى الخاصة حينما طبقت أفضل مبادئ قانون الجذب على حياتى. أعلم أنها تؤتى أكلها. وبرهان اليوم هو: *عملية تجميل شاملة للتوجه النفسى والعقلى*.

بزغت الصورة "السابقة" على عملية التجميل الشاملة على مدار أسبوع، وبمساعدة مجموعة من الأصدقاء المخلصين وبإجراء مؤتمر شخصى صغير. حدث هذا بعد أيام من بقائى أغلب الليل فى نوبة من الأرق التى دفعتنى لتدوين

القوائم ووضع المخططات بشأن كيف سأتمكن من الاضطلاع بجميع التزاماتى وواجباتى. كنت قد بدأت أعتقد أن النتيجة الوحيدة المحتملة ستكون قلة التزام بما يتوجب على القيام به، وإيداعى داخل مصحة عقلية يتحدث إليك فيها الأطباء برقة ويشجعونك على الانتهاء من تصميم طائرتك الورقية.

كنت قد أعددت خريطة ذهنية لكل شىء بداية من عملى المهنى وحتى احتياجات طفلتى الرضيعة وقد ميزت النقاط الرئيسية، والنقاط الفرعية التوضيحية، والنقاط الجزئية التفصيلية التى تغطى تقريبًا كل جانب من جوانب الحياة. ولكى أستحضر جنية النعاس إلى عينى لجأت إلى ممارسة اليوجا، وتناول الحليب الدافئ، وأخذ حمام بزيت اللافندر، ولكن كانت نتيجة تلك المحاولات هى أن شعرت بالاسترخاء وامتلاء المعدة وأن رائحتى حلوة، ولكنها كانت تتركنى أكثر يقظة عما كنت عليه. كنت مثل ماكينة ثائرة لا يمكن منعها من توليد القوائم ذاتيًا.

صادف أن يكون اليوم التالى هو موعد أحد اللقاءات نصف الشهرية التى يعقدها فريق التفكير الجماعى الخاص بى - وهى مجموعة قوية من مفكرين عظام كرسوا أنفسهم لمساعدتى على الاحتفاظ بنجاحى... وفى بعض الأحيان... على الاحتفاظ بعقلى. وفى هذا اليوم على وجه الخصوص ذرفت دموعا مريرة بينما أستعيد ذكرى كيف ذرفت دموعًا مريرة فى الليلة السابقة، وأنا مفعمة بالتوتر بشأن كل ما يجب القيام به، وكيف شعرت بأننى غير قادرة على القيام بأى شىء. كانت رسالتى فى الحياة هى أن أساعد الآخرين ولكن بدا وكأننى عاجزة عن مساعدة نفسى على امتلاك وضوح الرؤية والإمساك بزمام الأمور.

استمع فريق التفكير الجماعى إلىّ بصبر. وبعدها، وبلباقة رقيقة، قدموا لى عونًا مخلصًا من الرأى الثاقب، ومزيجًا مؤثرًا من التعاطف والموضوعية الصرفة (كيف أمكنهم القيام بهذا؟) واقترحوا علىّ أن هذا الإحساس بالانسحاق التام تحت وطأة المهام ونوبة الأرق وانشغال الفكر التى أمر بها كان نوعًا من النمط

المتكرر لدى، فقد لاحظوا أن أمورى جميعًا عادة ما تكون متوافقة على خير ما يرام مع حياتى الشخصية والمهنية، ثم فجأة يدوى صوت رهيب، وتتفتح أبواب الجحيم فأنهار باكية مشتكية وأتصرف على نحو غير عقلانى بالمرة، وقالوا إننى عادة ما أصعد هذه الحالة إلى أن تصل إلى مستوى من الفوضى، لفترة وجيزة، ولكنها مزعجة إلى أبعد الحدود، وسريعًا ما أنفجر داخليًا بكل ما للكلمة من معنى، ثم أستجمع نفسى وأنهض، وأقوم بعملية تخطيط بسيطة، وأعود للمسار من جديد حتى تأتى النوبة التالية على الغرار نفسه.

وقد طرحوا جميعًا تنويعات مختلفة على السؤال نفسه: "إذن متى ستقررين أنك لن تمضى فى ذلك بعد الآن؟" فى هذه الحالة، المقصود بـ "ذلك" تصعيد الحالة إلى هاوية انفعالية وعاطفية، حيث أتبنى صفات شخصية بديلة لى، جديرة بالحب ولكنها معذبة، ومسحوقة تمامًا تحت وطأة جميع الأشياء وجميع الأشخاص. فى البرامج التليفزيونية التى تستعين بحكايات عن أشخاص حقيقيين وواقعيين، تكون هذه هى اللحظة التى يدرك فيها الشخص موضوع البرنامج أن "هناك شيئًا لابد وأن يتغير بكل بساطة!" وأن اللحظة الحاضرة هى أنسب وقت لإجراء هذا التغيير المذكور. وعلى الفور، فى برامج التجديد والتجميل الشامل لبعض الأشخاص العاديين، تتوقف سيارات نصف نقل ضخمة الحجم بصوت ضجة كبيرة ويقفز منها مئات المتطوعين المتحمسين والمتأهبين لعملية إصلاح وتجديد منازلهم، أو يظهر من وسط الضباب منزل متحرك (عربة كبيرة يتسع فيها المجال للعيش)، تنقل موكبًا من "الخبراء" لمعالجة الأمراض والمشكلات التى تلم بالمشتركين بالبرنامج - أطباء، أو طهاة، أو مدربين، أو موجهين، أو حتى أطباء نفسيين للحيوانات الأليفة أو وسطاء روحانيين.

كم كنت أتمنى لو كان الأمر حقًا بهذا القدر من البساطة...أو بمتعة ساعات المشاهدة التليفزيونية القصوى. وبالنسبة لى، لم يتأت الاكتشاف مع فريق من المتخصصين لإصلاحى أو لإصلاح حالتى، ثم يتركوننى ومعى مخزون عام

كامل من مسحوق غسيل الثياب أو بعد عودة جسدى لشبابه كما كان قبل سنوات عديدة. فقد أدركت فى تلك اللحظة أن على أن أصمم بنفسى عملية التجميل والتجديد الشاملة الخاصة بى، مؤلفة من فريق صغير خيالى من الخبراء ينقضون على الفور ليعيدوا إصلاح نفسى. والأمر اللطيف فى هذا الأمر أنه كان بوسعى أن أعرض عن هذا الخبير - د. "فيل" مثلاً - لصالح خبير آخر، - د. "بيبر" مثلاً - وإن أردت ذلك فيمكن لمستشارى الخاص بالتجميل أن يجهز لى مظهرى و يمكن لمصمم الديكور الخاص بى أن يشذب ويجمل منظورى للعالم. فكرت فى نفسى: "إمممممم، يمكن أن يكون هناك شىء ما فى عملية التجديد الشامل تلك".

كان من الصعب على الاعتراف بذلك ولكنه كان حقيقة – لقد حان الوقت لتغيير جذرى فى وجهة نظرى تجاه حياتى، ولا يمكن لأحد سواى أن يقوم بتنظيم وإدارة هذه المعزوفة الموسيقية. فكرت فى الأمر مليًا وقررت أن الآن هو أنسب وقت لأن أقرر "ألا أستمر فى هذه الحالة بعد ذلك"، وأن علىّ أن أستعين بمجموعتى العقلية المدبرة لك وبرحلتنا التالية القريبة إلى منتدى رائع من أجل أن ألتزم بـ "اختيار حالتى" من الآن فصاعدًا. وبصورة أساسية كان معنى هذا أننى أردت أن أكون أنا من يتحكم بأفكارى، وقراراتى، وأفعالى لكى أجذب إلى حياتى المزيد مما أريد، بدلاً من أن أترك نفسى ضحية عاجزة محطمة تتقاذفها الضغوط الخارجية أو يستبد بها التفكير الهدام وغير المنتج.

التحول يبدأ

كانت إحدى مهامى فى المنتدى أن أعد قائمة بالسبل التى أنزع إليها فتقيدنى وتحد من قدرات نفسى – أى تلك الأمور التى أقوم بها، أو طرق التفكير التى أتبعها، مما يخلق حواجز أمام نجاحى. وقد وضعت فى القائمة ما كان متكررًا

وشائعًا للغاية بالنسبة لى فى ذلك الحين - وما أطلقت عليه "طغيان سطوة قوائم المهام غير الضرورية". ومضت القائمة تنمو على نحو أقرب إلى ما يلى: "أضطلع بأكثر من مهمة فى وقت واحد. أقول "نعم" كثيرًا جدًا فى الوقت الذى أرغب فيه بقول "لا" للقيام ببعض الأمور. أحشر الكثير من المهام فى جدولى اليومى. ألزم نفسى بالكثير من المهام الصغيرة. أصبح مرهقة ومثقلة بالأعباء كثيرًا للغاية وأدخل فى نوبة هياج واضطراب". وهكذا، على هذا المنوال. غير أن الجزء التالى هو ما استولى علىّ حقًا. ما أن انتهيت من كتابة قائمة "الأفكار والسلوكيات المقيدة لى" تم تكليفى برسم شخصية سينمائية أو مسرحية تمثل كل تلك الأفكار والسلوكيات. يجب على هذه الشخصية أن تسير وتتحدث وتتصرف وتفكر بالضبط تبعًا للأساليب التى أوعى بها نفسى. طلب منى أن أعطى اسما لهذه الشخصية وأن أتوصل لصورة فى غاية الوضوح لأسلوب تصرفاتها.

عرفت على الفور الاسم الذى سأمنحه لشخصيتى البديلة: "سيدة الاضطراب لهذا الشهر". ورحلت أتخيلها أسيرة دوامة من المشاريع غير المكتملة والرسائل الإلكترونية غير المرسلة، وتنقض عليها اتصالات الهاتف الخلوى وملفات العمل من كل صوب مثل الطيور الجارحة. بدت مثل إحدى الشخصيات الكرتونية المضحكة، تتبعها أينما ذهبت سحابة من الفوضى، وكانت تهرع بهذا الاختلاط والارتباك المحمول معها على نغمة أغنية "النحلة الطنانة" وهى تنبعث بلا شك من مشغل الموسيقى المتدلى بأسلاكه فى حلقات عشوائية حول عنقها.

وهكذا كانت ستتحدث مثل فتاة سيدة ساذجة، بحماس وتأهب لا أحد يعلم مصدرهما، لتقول أمورًا من قبيل: "آه، يا إلهى. لا أستطيع أن أصدق حجم المهام التى يجب القيام بها. إننى منهكة ومثقلة بالأعباء والمهام إلى أقصى حد وممتلئة بالرعب والفزع. أنا أفقد عقلى بالتدريج. أنا لا أستطيع أن أنام ولو دقيقة واحدة. آه، يا إلهى. يفترض بى أن أساعد الآخرين، ولكننى على الرغم من هذا قمت بعمل خريطة ذهنية لحياتى بكاملها، وأحصيت مدخلاتى فى

عقلى، وواجباتى وقوائم مهامى، قمت بذلك حوالى خمسين مرة، ومازلت لا أستطيع أن أنام. ربما لو قمت بالعد تصاعديًا وتنازليًا فى نفس الوقت، سأنجح فى تهدئة عقلى وتنويمه. ١٠٠، ١، ٩٩، ٢، ٩٨، ٣... آه، يا إلهى...لقد تذكرت تؤًا ثلاثة أمور إضافية يجب علىَّ أن أقوم بها...." وهكذا. لقد وضحت أمامك الصورة الآن.

كم ضحكت من نفسى فى وسط قاعة الاجتماعات الضخمة لأن هذا كان هو تمامًا ما كنت أبدو عليه فى واحدة من نوبات "سيدة الاضطراب لهذا الشهر"، حتى القيام بأسلوب العد التصاعدى والعد التنازلى فى نفس الوقت، والذى كنت قد جربته بالفعل قبل بضع ليالٍ من ذلك. وأنا لا أنصح أحدًا به، فى حالة إن كنتم تتساءلون عنه.... فلا جدوى منه. ما اتصفت "شخصيتى البديلة" من سخف وعبثية كان من القوة والوضوح إلى درجة أننى صعدت على خشبة المسرح وقمت بأدائها أمام مئات الأشخاص، وأنا أبذل كل جهدى لأن أؤكد إلى أى حد سيكون سخيفًا ومضحكًا أن يختار المرء بوعى وإدراك أن يعيش ولو لحظة أخرى واحدة فى هذه الحالة. فى نهاية الأمر أدركت أن ما كنت أشعر به حيال نفسى وحياتى هو أمر يتوقف علىّ جملة وتفصيلاً. كان اختيارى أنا. وعندئذ قلنا إنه بما أن دور كتابة وإخراج سيناريو حياتنا يقع علينا نحن أنفسنا فيمكننا بكل بساطة أن نمحو وجود مثل هذه الشخصية من الأحداث ونضع مكانها شخصية تتصرف على النحو الذى يدعم - ولا يقلل من شأن - نجاحنا وتحققنا وإشباعنا، وقد حان وقت اختيار الشخصية الجديدة!

واتخذت قرارًا بأن أقدم وداعًا طويلاً جاء متأخرًا عن موعده لهذه الشخصية، بدلاً من استدعاء كتيبة من الخبراء لمحاولة "إصلاح" مشاكلها. قررت أن أبتكر فى عملية تجديد حياتى شخصية تتخذ قرارات رائعة وقوية بشأن طريقة اختيار حالتها العاطفية والبدنية بحيث تصير قادرة على جذب نتائج وثمار أفضل إلى حياتها. شخصية يمكنها أن تقرر عن وعى وقصد أى منظور رؤية تريد اختياره،

وأى "وضعية" تريد اختيارها، وأى حالة طاقة بدنية تريد أن تحققها فى هذه اللحظة أو ذاك. لن أسمح بعد الآن لسيدة الاضطراب أن تكرر ظهورها بدون دعوة أو استئذان فى حياتى وكأنها توأمى الشرير أو شيطانى المسلط علىَّ.

الكشف

رحت أنظم وأشرف على عملية التجميل والتجديد الشامل الخاصة بى - على مستوى التوجه العقلى والنفسى. قمت بوضع بعض الأمور فى مواضعها الصحيحة، مما أعلم أنه سوف يساعد على اختيارى لحالتى وجذب ما أريده إلى حياتى، بدلًا من جذب ما لا أريده. ولقد وجدت أن بضع ممارسات بسيطة على اختيارى لحالتى قد أسفرت عن عالم كامل من الاختلاف فى حياتى، وقد وجدت أنه يصير من الأسهل استخدامها جميعًا طوال الوقت. ما هو إلا شهر واحد على بداية هذا المسلسل الذى أخرجه وأقوم ببطولته بداخل رأسى حتى اختفت سيدة الاضطراب تمامًا من مجرى الأحداث. وقد استبدلت بها "السيدة المتمتعة بالتركيز والرضا فى كل لحظة"، التى سرعان ما صار لها ناد من المعجبين يتزايد عدد أعضائه وحققت مستويات مشاهدة حطمت كل الأرقام القياسية، وقد فازت بثناء النقاد لاستطاعتها أن تجذب إليها ليس الانشغال بالمهام والاضطراب بينها، ولكن مستوى غير مسبوق من الرضا والإشباع والنجاح فى الحياة، ولم تكن بحاجة على الإطلاق لفريق من الخبراء أصحاب النية الحسنة من أجل إصلاح مشاكلها. لم يكن عليها إلا أن تختار حالتها الخاصة...يومًا بعد يوم....لكى تهيئ خشبة المسرح والأجواء من حولها لعيش حياة تروق لها، ويمكنك أنت أيضًا أن تحقق ما حققته هى، ولنلق نظرة حول كيفية ذلك.

الحالة - حقائق عامة حولها

على أى حال ماذا نقصد بالحالة، ولماذا يتوجب عليك، أصلًا، أن تختارها؟ والتعريفات القاموسية، بقدرتها البارعة على جعل الأشياء باهتة اللون إلى حد بعيد، تصف الحالة على أنها "مزاج أو وضعية المرء" و"وضعية للعقل أو للنفسية". يمكن ترجمة هذا إلى الفكرة التى نسميها ببساطة ما تشعر به فى وقت بعينه، عاطفيًا وبدنيًا، بل وحتى روحيًا؛ غير أننى مع هذا أفضل أن أعتبر الحالة بوصفها كل ذلك المزيج الفعَّال والقوى من الأفكار والمعتقدات والعواطف التى تجعل كل شىء على الإطلاق ممكنًا.

> *الحالة هى كل ذلك المزيج الفعَّال والقوى من الأفكار والمعتقدات والعواطف التى تجعل كل شىء على الإطلاق ممكنًا.*

فهل تشعر بأنك متفائل، مفعم بالطاقة ومنغمس فيما تقوم به؟ أتشعر بأنك ممتلئ بالتوقع المتلهف لكل الفرص الجديدة التى يمكن للحياة أن تقدمها لك؟ مفعم بالبهجة والإمكانية؟ أم تشعر بأنك متشائم وثقيل ومتبلد؟ مفعم بالخوف والتردد ومتأهب للاختباء تحت أقرب صخرة عند احتدام الأمور؟ ومكتسح من قبل الظلم التام الذى لا تتوقف الحياة عن معاملتك به؟ كل تلك الكلمات والعبارات تصف حالات، كل ما هنالك أن بعض تلك الحالات تجعلك متخمًا بسرور مطلق العنان، وأخرى تجعلك تشعر بالدوار والغثيان لمجرد فكرة أن تنتابك لدقيقة أخرى. وقد حان وقت الاختبار، فأى من تلك الحالات تجعلك تثب على قدميك وأنت تصرخ قائلًا: "أرجوك، امنحنى جرعة أخرى من تلك الحالة الرائعة!". حسنًا، تلك هى القائمة التى يمكن لها أن تحول حياتك. الأمر

كله يتعلق باتخاذ قرار واع ومقصود بأن تختار حالتك.

حان الوقت لإعلان تكذيب ونفى له شأنه ها هنا. لا يتوقف الأمر على أن تقول إن العواطف "الإيجابية" "جيدة" وإن العواطف "السلبية" "سيئة"، ولكن الأمر يتعلق حقًا بشأن كيفية استخدامك لعواطفك. إن العواطف والحالات المزعجة وغير المريحة لها غرض تخدمه - وهو أن تكشف لك عن درجات التباين والوضوح حيال ما لا يمضى على ما يرام فى حياتك. إن هدفها أن تكون أدوات للاستكشاف والتعلم، من أجل تنويرك وإعادة توجيهك. يقصد بها أن تكون أقرب إلى الساعات المنبهة أو إشارات المرور أو المشاعل الكهربائية أو مثل دعوة لك حتى تجذب انتباهك نحو أمر يمكنه أن ينتفع بالتغيير.

فحين تشعر بالإرهاق أو الانهماك بمهام أكثر من اللازم، فقد تكون تلك علامة إلى أمر من اثنين، إما أن جدول أعمالك أو التزاماتك بحاجة للتعديل أو أن قائمة أولوياتك يعوزها التوازن (أو كلا الأمرين معًا). وحين تشعر بالغضب أو الاستياء فقد تكون تلك علامة على أنك لا تعمل على تلبية احتياجاتك أو أنك تعانى من صراع القيم المختلفة بداخلك أو ما بين الاحترام نحو شخص ما أو شىء ما آخر. عندما تشعر بالعجز أو باليأس فقد يكون هذا الشعور ينبئك بأنك لا تملك زمام إمكانياتك من أجل التأثير على موقفك وظروفك، أو بأنك قد تحتاج لطلب تعزيزات لدعمك خلال أحد المواقف التى تمثل تحديًا لك. فكل عاطفة وكل حالة مختلفة عن الأخرى، وكل شخص مختلف عن الآخر، بل إن الطريقة نفسها لتفسير ما يمكنك أن تتعلمه وتعرفه تختلف من شخص إلى آخر. وهذا هو ما يجعل العالم يسير قدمًا ويمتد.

لكن يبقى الهدف الأهم وهو ألا تدع العواطف السلبية تغرقك فى مستنقع موحل وتشل حركتك. من الحقيقى أن الأمور السيئة تحدث بالفعل للأشخاص الصالحين، وأن الألم والأسى وخيبة الأمل والغضب جميعها أجزاء لا تتجزأ من وجودك الإنسانى. مرحبًا بك فى المغامرة التى لا يمكن توقع مفاجآتها والمسماة

بالحياة! والفكرة هى أن تلك التجارب والعواطف لا تملك القدرة على أن تحدد لك من تكون، أو أن تحدد صورة حياتك إلى الأبد. الحقيقة أننا لا نعرف السعادة إلا بمقابلتها بنقيضها – أى الحزن – وإننا نميز القلق والإرهاق فقط لأننا، على الجانب الآخر، يمكننا أن نتعرف ببساطة على التوازن. من شأن التناقض الضخم أن يقدم لك رؤية واضحة بشأن ما تريد أن تشعر به أو أن تعيشه. وكلمة السر هى أن تختار بعد تدبير وتمحيص المعنى الذى تضفيه أنت على كل ما يحدث فى حياتك، ومن ثم تختار المقصد الذى تطمح للوصول إليه من موضعك الحالى.

(التناقض الضخم يقدم لك رؤية واضحة بشأن ما تريد أن تشعر به أو أن تعيشه.)

يخبرنا مجال علم النفس الإيجابى بأن اختيارك هو ما يجعل استجاباتك للأحداث والعواطف إما أن تثبتك أكثر فى وضعك الحالى (أى أن تعيش ما لا تريد أن تعيشه وأن تظل حبيسًا حيث لا تريد أن تكون) وإما أن تدفعك بقوة نحو الموضع الذى تريد أن تكون فيه (أى أن تعيش ما تريد أن تعيشه وتتقدم نحو الموضع الذى تريد أن تكون فيه). أحد الخيارين يبقيك فى وظيفتك الميئوس منها تعيش من راتب شهرى إلى آخر، بينما الخيار الآخر يقود إلى مسار مهنى يرضيك ونمط حياة خيالى. أحد الخيارين يبقيك مكبوتا ومكبوحا فى إطار علاقة غير مشبعة، بينما الخيار الآخر يضرم نيران الإشباع والتحقق. أحد الخيارين يبقيك متوترًا ومرهقًا ومشتاقًا للصحة والسلامة البدنية والنفسية، بينما الخيار الآخر يؤدى إلى مزيج فريد من التوازن والنعمة. فى كل حالة من الحالتين، يبدو أحد الخيارين أكثر جاذبية بما لا يقاس من الخيار الثانى، أليس

كذلك؟ وهكذا فعندما تختار حالتك فإنك ببساطة تريد أن تبحث عن فرص للتفكير تفكيرًا عقلانيًا ومثمرًا، تفكيرًا خلاقًا وبناء، على الرغم من كل الظروف المحيطة بك، وعندما تقوم بهذا، فسوف تشكل من قوتك عن وعى وقصد، القوة التى سوف تساعدك على أن تجتاز سوء الحظ، وأن تجذب إلى حياتك مختلف وجميع التجارب الإيجابية.

إذا كان اختيارك لحالتك يتضمن أن تتخذ قرارًا واعيًا بشأن ما تريد أن تشعر به فى وقت بعينه، فإن اختيارك للحالة التى تخدمك وتدعمك يعد جانبًا أكثر أهمية من المعادلة. الأمر أشبه بأن تختار مشاهدة برنامجك التليفزيونى المفضل بدلًا من أن تتنقل بين القنوات المختلفة. فحين تظل تقلب ين القنوات المختلفة، فأنت تختار اختيارًا واعيًا أن تلقى نظرة سريعة على ما هنالك وأنت شارد اللب - أى على ما يومض على شاشة التليفزيون. أما عندما تدير مؤشر التليفزيون على برنامجك المفضل فإنك تختار واعيًا أن تشاهد شيئًا هادفًا وله مغزى بالنسبة لك، وأنت حاضر الذهن تمامًا للتجربة التى تعيشها، وكما ستواصل لتكتشف أن الانخراط الفعَّال والنشط فى الحياة هو ما يؤدى إلى المزيد مما تنشد.

(الانخراط الفعَّال والنشط فى الحياة
هو ما يؤدى إلى المزيد مما تنشد.)

والحقيقة أنك تتحكم بحالتك طوال الوقت، وتفعل ذلك معظم الوقت دون وعى أو قصد، بأن تترك نفسك للأمزجة والمشاعر التى تمليها عليك الظروف الخارجية (أو على الأقل أن تتأثر بها تأثيرًا كبيرًا)، وأن تترك نفسك للآخرين وللأوقات، بل وحتى لحواراتك الداخلية. وسواء كان الأمر هو توقفًا فى إشارة

مرور فى الوقت غير المناسب، أو شريك حياة متقلب المزاج، أو حفلة القرن للأعمال الخيرية، فإن العديد من الناس يقفزون على متن سفينة الغفلة فى رحلات متكررة إلى ميناء السخط والنقمة. وبدلاً من ذلك فعندما تمارس فن اختيار حالتك قاصدًا واعيًا - أى أن تقرر بوعى أين تود أن تركز اهتمامك وأن تختار نمط الطاقة الذى تريد أن تغمر نفسك فيها - يمكنك عندئذ أن تجد نفسك تبحر بعيدًا لاستكشاف أراضٍ وبلاد عجيبة ومدهشة على خط الرفاهية والرخاء فى ميناء الرضا والإشباع. والآن فإن هذا يضعك فى مكانة أكثر فعالية وتمكينًا بكثير بحيث يمكنك أن تجذب - وأن تستمتع - بالأشياء التى تريدها من حياتك.

ويعد اختيارك لحالتك هو العنصر الأهم بين عناصر تفعيل قانون الجذب ووضعه موضع التنفيذ، لأنه هو ما يهيئ الجو ويمهد السبيل لتحديد نواياك تحديدًا فعَّالاً واتخاذ تحركات ملهمة وفعَّالة لتحقيق تلك النوايا، فمن طريق اختيارك لحالتك تقوم "بضخ المضخة" لتجذب إليك مجموعة من التجارب الحياتية المحببة وأن تستمتع بعملية التحقق ذاتها (وهو أمر مساوٍ فى الأهمية). مجرد دفع مضخة الماء يتيح لك أن تستمتع بكل من شرب الماء العذب و الشعور بالانتعاش والتجدد، وتذكر أن أى حياة مشبعة ومفعمة بالحيوية والنشاط تتعلق بعيش التجارب وخوضها بقدر ما تتعلق بما يمكنك أن تنجزه.

لعل النقطة الأهم هو أن تتخذ من ذلك ممارسة منتظمة، أى أن تدرك دائمًا وأبدًا أن أمامك فرصة الاختيار وأن لديك خيار أن تحدد حالتك، بصرف النظر عن الظروف الخارجية. تذكر ذلك عن طريق ممارسة ذلك الاختيار نفسه، إنك توسع من قوى الطاقة بداخلك إلى الحد الأقصى (وفى تفاعلاتك مع الأخرين ومع العالم عمومًا) من أجل أن يتعاون كل هذا معك حتى يحقق النتائج وتجارب الحياة التى تنشدها وترغبها. إنه الحد الأقصى من النبوءات القادرة على تحقيق ذاتها بذاتها.

حول اختيارك لحالتك

عندما يتحدث الناس حول قانون الجذب، فإنهم عادة ما يشيرون إلى اختيار المرء لحالته بوصفها "رفع الترددات الخاصة به"، مستندين إلى مبدأ من مبادئ فيزياء الكم الذى ينص على أن "كل شىء هو طاقة"، وهكذا فإنهم يقولون إن المرء عندما "يرفع من تردداته" فمن المفترض أنه يرفع من طاقته إلى مستوى أعلى، مما يعنى رفع "قدرتك المغناطيسية" على جذب ما تريده، أو أنهم يشيرون لفكرة أن كل ما عليك هو أن تختار التردد الصحيح على ضابط الترددات الداخلى لديك حتى يمكنك أن تستقبل إشارة الكون على محطة راديو لا تذيع إلا مجموعة رائعة من أفضل الأغنيات – أى أحلامك وطموحاتك. وفقًا لبعض المؤيدين لهذا فإننا عندما نقوم بهذا فإن ما نريده ينجذب نحونا بقوة خفية من نوع ما. هذا الوصف أضعه بلا مبالغة تحت "الجانب الخرافى" الخاص بى فأجد معدله مرتفعًا قليلًا. إننى أميل إلى التفكير انطلاقًا مما يشير إليه بعض ممارسى قانون الجذب على أنه "الصدى" و "الانسجام".

الصدى هو فكرة إنتاج تردد بعينه فى إطار نظام أكبر. عندما تنضبط قيثارتان على النغمة نفسها، فإن وترًا يتحرك فى إحدى القيثارتين سوف يبدأ الوتر نفسه فى القيثارة القريبة منه للتردد كذلك. وهكذا، فعند اختيارك لحالتك، سيكون أحد أهدافك أن تصنع تجاوبًا فى حياتك مع كل الأشياء التى تريد أن تعايش المزيد منها، وهذا هو سبب ضرورة اختيارك "ترددًا" متجاوبًا مع معايشة التفاؤل أو الامتنان وأن تطلق من عقلك ترددات الفقر أو العوز أو التشاؤم – وهكذا فعندما تحرك وترًا عاطفيًا سوف يتجاوب مع التجارب المتوافقة معه التى تريد جذبها إلى حياتك، بدلًا من تلك التى لا تريدها. إنه تمرين جيد أن تركز على التجاوب مع الأفكار والصور المتوافقة مع تردد السلامة والصحة وليس مع المرض، المتوافقة مع النجاح والمشاريع التجارية المرضية وليس مع

الخوف من الفشل، والمتوافقة مع تقديم الرعاية لأسرتك فى حالة من البهجة وليس مع الإنهاك والصراع والعراك.

الانسجام يعنى " تنسيقًا متجانسًا أو مرضًا لمجموع الأجزاء، أو التناغم والتواؤم". يحدث الانسجام والتناغم عندما تعزف جملًا لحنية موسيقية على نغمة معينة، مما يمكنه أن يغير تغييرًا تامًا من لحن النغمة نفسها ومن "إحساس" للقطعة الموسيقية بكاملها. يتعلق اختيارك لحالتك بأن تنتقى انتقاء هادفًا الانسجام الذى تضفيه على أى لحن أو نغمة تعزفها فى حياتك. فإن كانت النغمة سارة يمكنك أن تعززها وتثريها بالجمل اللحنية (أى الأفكار والمفاهيم) التى تضيفها إليها. أما إذا كانت النغمة غير محببة، يمكنك أن تحولها ببساطة عن طريق انتقائك بعد تأمل وتدبر للجمل اللحنية (من جديد إنها أفكارك ومفاهيمك) التى تريد أن تحيط بها نفسك. وبالتالى، يمكنك أن تخلق انسجامًا فى حياتك بالتواصل مع آخرين للاحتفال باللحظات الرائعة (وعلى هذا النحو تحول تجربتك). الانسجام ممكن على الدوام عندما تفكر وتتدبر أمر اختيار الجمل اللحنية الصحيحة والمناسبة لنفسك وللنتائج التى ترغب فيها.

تتعلق تلك المفاهيم بتعديل وتعزيز حالتك العاطفية وفقًا لما تريد أن تحقق المزيد منه فى حياتك، فى مقابل تحقيق "تردد عالٍ" وهو ما قد يتناقض فى بعض الأحيان لما تريد أن تعايشه وتحققه. فعلى سبيل المثال قد ترغب فى أن تحقق السلام والسكينة، الصمت والاسترخاء، وهى كلها ترددات سارة ومرغوبة، ولكنها ليست بالضرورة مرتبطة بفكرة التردد العالى. إن اختيارك لحالتك يتعلق بدرجة أكبر بانتقاء تردد يتوافق مع ما *تريده*.

كما أن اختيارك لحالتك يعد مسألة تعديل لنفسك وفقًا للموارد العاطفية والمادية اللازمة لتحديد ميولك ورغباتك، وللعمل بناء عليها. إن الحالة المحببة والمفضلة تجعلك أكثر قدرة على الإبداع والابتكار، وأكثر إلهامًا وأكثر وضوحًا حيال ما *تريده*، كما أنها تعينك على اتخاذ تحرك وعلى تنمية عادات وممارسات

من شأنها أن تدعم تحقيقك لأحلامك.

> *إن الحالة المحببة والمفضلة تجعلك أكثر قدرة على الإبداع والابتكار، وأكثر إلهاما وأكثر وضوحًا حيال ما تريده، كما أنها تعينك على اتخاذ تحرك وعلى تنمية عادات وممارسات من شأنها أن تدعم تحقيقك لأحلامك.*

لديك حالات عاطفية محببة كثيرة يمكنك أن تختار من بينها، وتتلخص حقًّا في أن تقوم باستمرار باختيار حالة تساعد على جذب النتائج المنشودة إليك. قد يعني هذا اختيارك لحالات الامتنان والتقدير، التفاؤل والأمل، الطاقة والتلهف، الحب والتعاطف، أو السلام والتوازن (من بين حالات أخرى عديدة). وكل منها يدعم أنماطًا مختلفة من النتائج في حياتك، وكل منها مرغوبة في أوقات مختلفة وبطرق مختلفة. من الواضح للغاية أنك إذا أردت أن تجذب إلى حياتك كل ما هو متميز من تجارب وأشخاص وأشياء فمن المرجح للغاية أن يحدث هذا عندما تكون في إحدى تلك الحالات العاطفية المحببة والمفعمة بالحيوية.

من شأن اختيارك لحالة محببة أن يساعدك على تحقيق النتائج المنشودة في حياتك على النحو نفسه الذي تؤثر فيه كيفية استخدامك لسيارتك على النتيجة التي تود تحقيقها في أحد الأيام. ففي بعض الأيام، سوف تقود سيارتك في نزهة وقت فراغ خلال المنتزه لتتمتع بالهدوء والسكينة ولتستغرق في متعة اللحظة. فلست بحاجة لأن تشحذ المحرك بشدة حتى تعيش ما تريده، وفي أيام أخرى سوف تستخدم السيارة لقضاء مشاوير عملية تجعل حياتك أكثر يسرًا، وهكذا سوف ترغب في أن تبدأ التشغيل وتوقفه مرارًا وتكرارًا لتجعل الانتقالات ما بين المقاصد المختلفة أبسط وأنعم، وفي بعض الأيام سوف تنطلق على الطريق السريع وسوف تشغل مضاعف السرعة لتتخذ مسارًا سريعًا نحو مقصد بعيد

نهائى. وفى أيام أخرى، إذا كان هناك شخص تهتم بشأنه مريضًا كان أو مصابًا، فإنك ترغب فى استعمال سيارتك للوصول إلى غرفة الطوارئ بأحد المستشفيات بسرعة وبأمان لتقدم له العناية اللازمة. هناك الكثير من الطرق التى يمكنك أن تستخدم فيها سيارتك - ليس عليك إلا أن تعرف أى حالة تخدم النتيجة التى تنشدها فى كل مناسبة منها. الأمر نفسه يصدق على حالتك العاطفية – ليس عليك إلا أن تعرف كيف تختار حالتك وكيف تبحر بيسر داخل وخارج الحالات التى تخدم الأغراض والمقاصد الأهم بالنسبة لك فى وقت أو آخر.

شحن ماكينة الجذب

يمكن لبضعة مفاهيم أن تساعد على جعل ماكينة الجذب بكاملها تعمل على خير وجه: (١) كل شىء هو طاقة؛ (٢) الأفكار هى أقوى أشكال الطاقة؛ (٣) عندما تغير من حالتك فإنك تغير كلًا من تجربتك الحالية و نتائجك المستقبلية.

١. ***كل شىء هو طاقة.*** كما سبق وأن عرضت باستفاضة، تنبئنا فيزياء الكم بأن كل شىء ما هو إلا طاقة. سواء كنا نتحدث عن شجرة، أو منضدة، أو فكرة، فإنها على المستوى الأساسى تمامًا لها كتلة من الطاقة تتذبذب فى تردد بعينه، وما أن تدرك أن كل شىء ما هو إلا طاقة تستطيع أن تقرر كيف تود أن تستخدم مواردك المادية والنفسية من أجل أن تصمم عن وعى وقصد تجربتك الحياتية.

> *ما أن تدرك أن كل شىء ما هو إلا طاقة تستطيع أن تقرر كيف تود أن تستخدم مواردك المادية والنفسية من أجل أن تصمم عن وعى وقصد تجربتك الحياتية.*

الأفكار هى أقوى أشكال الطاقة - ويمكنك أن تغيرها. بالضبط كما يمكن توجيه وقطع وإعادة توجيه الطاقة التى تتدفق عبر الأسلاك بمنزلك، من خلال المحولات والمقابس والأسلاك والماكينات، يمكنك أيضًا أن تقوم بالأمر نفسه مع طاقتك الخاصة. الفارق الوحيد هو أن طاقتك يمكن توجيهها وقطعها وإعادة توجيهها من خلال انتباهك وأفكارك، واختياراتك وأعمالك. من خلال إعادة التوجيه للطاقة يمكنك أن تؤثر على حالتك. إن الأفكار هى أقوى أشكال الطاقة، ويمكنك أن تغيرها - وبالتالى تغير من نتائجك - فى جزء من الثانية. تثبت أبحاث علم دراسة الجهاز العصبى أن المرء عندما يفكر بأفكار بعينها فإنه ينشط عضلات محددة فى جسده. وقد أظهرت الدراسات العقلية/ الجسدية أن الطرق المحددة فى التفكير تؤثر تأثيرًا فوريًّا فى هرمونات الضغوط والتوتر فى الجسد، وعلى وظائف الجهاز العصبى، وحتى على معدل ضربات القلب، كما أظهر علم النفس الإيجابى أن ممارسة التفاؤل والامتنان تؤثر بسرعة على الجهاز المناعى ومعدلات الإصابة بالاكتئاب. فما أن تضع فكرة ما فى رأسك حتى تبدأ فى تغيير حالتك وفى التأثير على تجربتك، سواء كان تأثيرًا إيجابيًّا أم سلبيًّا، مرغوبًا أم منفرًا، واعيًا أم غير واعٍ. لكن الأمر لا يتوقف على تجربتك فى اللحظة الحاضرة وحسب.

> ***الأفكار هى أقوى أشكال الطاقة، ويمكنك أن تغيرها - وبالتالى تغير من نتائجك - فى جزء من الثانية.***

٣. ***عندما تغير من حالتك فإنك تغير كلًا من تجربتك الحالية ونتائجك المستقبلية.*** إن نوعية الأفكار والصور التى تحتفظ بها فى عقلك تؤثر على كل من لحظتك الحاضرة وعلى النتائج المستقبلية فى حياتك. فعلى سبيل المثال، أثبتت دراسات فى علم دراسة الجهاز العصبى أن التخيل البصرى يغير طريقة استجابة العضلات الآن حالًا، كما أنه يؤثر على الأداء الفردى فى المستقبل. وعلى القرار نفسه، فإن خبراء الحصة العقلية/ الجسدية قد برهنوا على أن إستراتيجيات من قبيل ممارسة التأمل لا يقتصر تأثيرها على تغيير الاستجابة للضغوط فى الجسد فى اللحظة الحاضرة ولكنه يمتد أيضًا ليبطئ، بل وليمنع تمامًا وقوع أمراض القلب فى المستقبل بالنسبة للمرضى الذين يتبعون برنامجًا طبيًا بعينه، كما أثبتت أبحاث علم النفس الإيجابى المذكورة سابقًا أن ممارسة الامتنان بوتيرة منتظمة تعزز الشعور بالسعادة فى كل من اليوم الحالى وخلال المستقبل التالى، وأن تعود المرء أن يكون متفائلًا يقلل من احتمالات الاكتئاب، ويحسن من النتائج الصحية، ويعزز النجاح فى أماكن العمل على مستويات عديدة سواء فى اللحظة الحاضرة أو خلال سنوات عديدة تالية. ومع برهان مثل هذا، فمن المنطقى للغاية أن تتعلم كيف تختار حالتك، فلنلق نظرة إذن كيف يمكن القيام بهذا.

> ***إن نوعية الأفكار والصور التى تحتفظ بها فى عقلك تؤثر على كل من لحظتك الحاضرة وعلى النتائج المستقبلية فى حياتك.***

الارتحال عبر "الحالة الداخلية"

لقد صرت الآن تعرف أن بمقدورك أن تتعلم بسهولة اختيار حالتك من

خلال توجيه أفكارك واتخاذ قرارات بصورة واعية ومقصودة. كما أنه بإمكانك أن تتقن إستراتيجيات مجربة تحملك إلى "حالة رائعة" تتجاوب وتتوافق مع النتائج التى تنشدها، سواء تعلقت تلك النتائج بالصحة أو بالثروة أو الحب أو السعادة أو النجاح. ونتيجة لذلك، تساعدك حالتك على أن تصنع قوة الجذب الشخصية لديك، لكى تجذب المزيد مما ترغب فيه - والأقل مما لا ترغب فيه - إلى حياتك.

تذكر على الدوام أن الأشياء الوحيدة التى لك سلطان عليها تحت أى ظروف هى أفكارك أنت، بما فى ذلك المعنى تعزوه إلى ما تراه، وكذلك الفعل الذى تقرر اتخاذه للتأثير على الموقف.

> *الأشياء الوحيدة التى لك سلطان عليها تحت أى ظروف هى أفكارك أنت.*

هذه هى الفكرة، والأمر الطيب أنك كلما صرت أمهر فى إدراك تلك الحقائق والاستجابة لها، زاد احتمال أن تدخل بوتيرة منتظمة إلى حالة عاطفية من شأنها جذب المزيد مما هو مرغوب من تجارب وخبرات وأشخاص وأشياء إلى حياتك.

هناك فئتان كبيرتان من الأنشطة التى يمكنها العمل على دعم جهودك فى اختيار حالتك اختيارًا واعيًا ومقصودًا، وهما: المدخل الجيد = المخرج الجيد. وبينما سنتعرض بالتفصيل لإستراتيجيات محددة فى الجزء الثانى، ففيما يلى إطلالة موجزة على هاتين الفئتين.

المدخل الجيد = المخرج الجيد

لعلك سمعت بهذا المفهوم من قبل، وسوف نستخدمه هنا بمعنى مختلف، ألا وهو أنه من المهم للغاية أن تكون منتبهًا وحريصًا بشأن ما تضعه داخل عقلك وجسدك لأن هذا هو ما يحدد ما يتدفق خارج عقلك، ويتحقق فى تجربتك الحياتية. تمامًا كما يؤثر ما تضعه بداخل جسمك على صحتك البدنية، فإن اختيارك لتغذيتك العقلية إما أن يقوى حالتك أو يلوثها، وبالتالى يكون له التأثير نفسه على نتائجك. عندما أشير إلى مفهوم "المدخل الجيد = المخرج الجيد" فلا أوحى بأن تتبنى شعار "لا داعى للقلق وتمتع بالسعادة" كما لو أنه الأغنية المهيمنة على شريط حياتك، فمن شأن هذا أن يؤهلك لحالة من العزلة الاجتماعية التامة؛ لكننى أعنى بهذا المفهوم أن تكون انتقائيًا بشأن ما تسمح له بالدخول إلى فكرك الواعى.

> ***من المهم للغاية أن تكون منتبهًا وحريصًا بشأن ما تضعه داخل عقلك وجسدك لأن هذا هو ما يحدد ما يتدفق خارج عقلك ويتحقق فى تجربتك الحياتية.***

إذا كانت هناك وصفة سحرية لعيش حياة أكثر بهجة وأغزر إنتاجية وأفضل صحة، فإن العنصر الفعَّال لهذا الدواء سيكون هو مفهوم: "المدخل الجيد" وعندئذٍ وسوف يسر شركات الأدوية أن تبدع إعلانات جذابة لتقنع المستهلكين بالاحتشاد فى الصيدليات طالبين دواءها الجديد. وعلى الفرار نفسه، فإن الأطباء والمعالجين سوف يسعدهم أن يكتبوا روشتة للسعادة مدى الحياة ليس بها أى مخاطر لنشوء حالات مرضية أو غير ملائمة. ولكن يا للأسف، تلك الوصفة السحرية لا وجود لها (وياالخيبة أمل شركات الأدوية بلا شك)، ولكن

ما يوجد هو الممارسة السحرية، فى صورة اختيارك لحالتك وتحديدًا تفعيل مفهوم "المدخل الجيد = المخرج الجيد " إنها إحدى السبل شديدة الفعالية لتغيير حالتك والإحساس بالبهجة فى التو والحال.

يبقى الأمر الأكثر إغراء مع هذا هو أن اختيارك لحالتك لا يقتصر وحسب على الإحساس بشعور طيب عاطفيًا. إن ما تختار وضعه فى عقلك له تأثير فورى وعميق على جسدك، وعلى الجزئيات خارج جسدك، وبالتالى على جميع أنواع النتائج الخارجية. وعلى سبيل المثال، أكدت الأبحاث وجود نظام تواصل يتسم بالوضوح والتوافق ما بين العقل والجسد. فى مجموعة تم التركيز على الصلة ما بين الأفكار والقلب، فأثبتت الأبحاث أن العواطف السلبية تعد مسئولة حرفيًا عن إطلاق رد فعل متسلسل من الآثار المدمرة للجسد، بما فى ذلك إفراز هرمون التوتر والضغوط، ورفع ضغط الدم، واضطراب معدل ضربات القلب، وإضعاف الجهاز المناعى، ومجموعة من المحصلات الكريهة الأخرى. وبالمقابل، فإن القلب يرسل إلى العقل معلومات أكثر مما يرسلها العقل إلى القلب، مما يتواصل إلى حد استهلاك واستنفاد طاقتنا وتركيزنا، مما يطيل أمد المزيد من العواطف السلبية. من شأن هذا أن يبدأ الحلقة نفسها بكاملها من جديد مرارًا وتكرارًا.

هناك مجموعة أخرى من التجارب المذهلة التى قام بها د. "مازيورو إيموتو" وقد شرحت فى كتب أخرى مثل كتاب: *The Hidden Messages in Water* ، وكتاب: *The Secret Life of Water* . اختبر د. "إيموتو" فى تلك التجارب بنية جزيئات الماء بعد تعريضها لمجموعة متنوعة من الطاقات والعواطف والكلمات والموسيقى المختلفة، وغيرها من التأثيرات (وهو يستخدم مصطلح هادو hado، والذى يمكن ترجمته إلى "تردد"). ما اكتشفه "إيموتو" هو أنه عند تعريض الماء لعواطف وطاقات إيجابية (بما فى ذلك كلمات من قبيل "الحب والامتنان"، و"شكرًا لك" و"الحكمة")، فإن بلورات المياه التى تتشكل عند التجميد تبدى نماذج جميلة وتامة وفنية وعلى شكل رقائق الجليد. وعند تعريض العينات

لكلمات من نوع "أنت تثير غثيانى" و"إنك أحمق" أو حتى أوامر من قبيل: "قم بهذا" (فى مقابل الصيغة الأكثر تعاونًا مثل "لنقم بهذا")، فإن البلورات ظهرت مشوهة الشكل، غير تامة، بل ومشوشة وعكرة. إن المعانى المتضمنة فى تلك الاكتشافات صاعقة... فإن كانت الكلمات والطاقات والعواطف يمكنها أن تؤثر على بلورات الماء على هذا النحو، فأى أثر سيكون لها على أجسادنا، وعقولنا، وعلى الكوكب ككل الذى يشغل الماء نسبة ٧٠ ٪ على الأقل من تكوينه ومادته؟

تشير نتائج تلك الأبحاث إلى أننا نملك قدرًا كبيرًا من السلطة للتأثير على طاقتنا وحالتنا (وبالتالى على تجربتنا الحياتية) من خلال انتقائنا الحريص ما نضعه فى عقولنا. إن إستراتيجيات خير المدخل وخير المخرج (المعروضة فى القسم الثانى) تضفى السهولة والمنهجية على عملية الاختيار الواعى لما تسمح له بالدخول إلى عقلك، وكيف يمكن لتلك الأشياء أن تؤثر على حالتك، وكيف تؤثر حالتك بدورها على النتائج التى تحرزها فى الحياة.

> ***إننا نملك قدرًا كبيرًا من السلطة للتأثير على طاقتنا وحالتنا (وبالتالى على تجربتنا الحياتية) من خلال انتقائنا الحريص ما نضعه فى عقولنا.***

تنظيم الأرشيف

بينما تركز إستراتيجيات "المدخل الجيد = المخرج الجيد" على ما تضعه داخل عقلك، تركز إستراتيجيات تنظيم الأرشيف على ما تخزنه داخل عقلك. تتصل تلك الإستراتيجيات على نحو ما بطريقة تعاملك مع نظام الحفظ والأرشفة

الخاص بك. يمكن لخزانة أرشفة وحفظ الملفات أن تتسع للكثير ويبقى فيها مع ذلك متسع يسمح لك باستخدامها بكفاءة. وبطبيعة الحال، يمكنك أن تظل تحشر الأوراق بداخلها حتى تصير بحاجة إلى فريق إنقاذ من النمط المستخدم فى إنقاذ الناس بعد حوادث السيارات لكى يساعدك على استعادة أى شىء من الخزانة. وفى غضون ذلك الوقت تقريبًا، مع هذا، قد تبدأ كل وثائقك المهمة فى التلف والتشوه أو الضياع فى قلب كل تلك الفوضى. ليس هذا وحسب، ولكنك بالطبع لن يكون لديك متسع إضافة أى شىء جديد أو مهم من شأنه أن يجعل حياتك أيسر أو أكثر تشويقًا، وهكذا فإنك ترجع لاستخدام معلومات عتيقة ومنتهية الصلاحية (أو أنك ببساطة تزيد من اختلاط وفوضى الأمور كلما مضيت قدمًا) أو تمضى فترات هائلة من الوقت محاولًا العثور على شىء مهم من وسط الفوضى. وكحل بديل لهذا فإنك تترك أكوامًا وأكوامًا من الورق تبتلع سطح مكتبك، وغرفة مكتبك، وحياتك كلها دون أن يسفر هذا عن أى نتائج ذات شأن. ولا يبدو أى من تلك الخيارات مثمرًا خير الإثمار.

والحقيقة أن عقلك يشبه إلى حد كبير نظام حفظ الملفات والأرشفة. إنك بحاجة لأن توجد مساحة لما تريد حقًا الاحتفاظ به هناك، وإذا ما أبقيته مكتظًا بالأفكار والمعتقدات لم تعد تخدمك أو تفيدك، أو ممتلئًا بالمعلومات التى عفى عليها الزمن والمفاهيم التى كانت مفيدة لك وأنت فى الثامنة من عمرك ولكنها لا تهب لمعونتك فى الوقت الحاضر، فإن عقلك سيلاقى نفس مصير خزانة الملفات المكتظة بالأوراق. لن يكون بمقدورك العثور على ما تحتاج إليه عندما تحتاج إليه، أو أنك حتى لن تشرع فى البحث عنه، وبكل تأكيد لن تتمكن من استبدال المعلومات المفقودة أو الضائعة لأنه لا يوجد متسع لها على كل حال. والحقيقة أنك إذا رغبت فى إثراء علاقتك الزوجية أو فى معالجة جسدك أو ربح الملايين، فسوف تكون مشقة أليمة أن تقوم بأى من ذلك بينما تكون مدفونًا تحت وطأة كومة هائلة من جماع تلك الأشياء التى لم تعد بحاجة إليها.

توجد فى عقولنا مساحة محددة من أجل الاحتفاظ بتلك العواطف والمدركات، بما يسمح لنا بالتوصل إليها على الفور واستخدامها فعليًا، وذلك لأن نظم التفعيل التشابكى الخاصة بالعقل تلعب دور نظام تخزين ملفات صغيرة من شأنه أن يخزن جميع الملفات "المهمة" و"المستخدمة بوتيرة متكررة" فى موضع قريب وبالصدارة. فإن أى شىء تركز عليه انتباهك بوتيرة منتظمة، سواء كان أمرًا بناء أم غير بناء وسواء كنت واعيًا به أم غير واعٍ يوضع فى تلك الملفات الجاهزة للاستخدام السهل والسريع. ويصدق هذا على كل من العواطف، والمعتقدات، والتقديرات، وأى شىء آخر.

غالبًا ما تشتمل تلك "الملفات" على الصدمات العاطفية القديمة التى لم تتم معالجتها بصورة تامة بالمرة، أو على الطرق المعتادة فى التفكير التى تضعف من جهودنا على تغيير حياتنا، ويمكنها أن تشتمل على معتقدات كوناها عن العالم، وعن الآخرين، أو عن أنفسنا ولكنها بالفعل ليس لها أساس من الحقيقة لأننا اكتسبناها دون وعى منا عندما كنا صغارًا فى السن للغاية، ويمكنها كذلك أن تشتمل على مفاهيم مغلوطة بشأن ما يتوجب علينا القيام به، وما يتوجب علينا أن نكونه، والطريقة التى نقيس بها ما ننجزه. وفكر بشأن هذا... إذا كانت تلك الملفات تشتمل بصورة أساسية على تلك الأنماط السلبية من التفكير، فكيف أو أين أو متى سيكون بمقدورك إيجاد مساحة لطرق تفكير جديدة ومثمرة وطرق جديدة فى الوجود. الطريقة المثلى لذلك هى أن تخلص ملفاتك من كل شىء لم تعد بحاجة إليه لتصنع مساحة من أجل ما تريده حقًا. وإنك تقوم بهذا من خلال ممارسة تقنيات فعَّالة لإطلاق غير المجدى بالنسبة لك بحيث يتاح لك أن تتبنى ما هو مجدٍ بالنسبة لك إذا منحته الفرصة اللازمة.

(ينبغى عليك أن تخلى المساحة المناسبة حتى يمكنك استيعاب طرق جديدة فى التفكير وطرق جديدة للوجود.)

تعمد إستراتيجيات تنظيم الأرشيف إلى دمج تقنيات مجربة تتعلق بتعامل العقل والجسد مع التحديات، وكذلك تخزين "الذكريات" (إشارة مهمة..إن خلاياك لديها القدرة على التذكر تمامًا كما يفعل عقلك!) وكيف يتعاونان معا - العقل والجسد - إما على الانغلاق فى مواجهة المصاعب أو على مد مسار من أجل إيجاد فرص جديدة. عن طريق الاستعانة بتقنية الإطلاق بين الحين والآخر، فإنك بهذا توسع من المساحة المتاحة ودرجة النظام فى عقلك لكى تختار حالتك بقدر أكبر من السرعة ومن الاكتمال. فى الجزء الثانى سوف تتعرف على مجموعة كبيرة من إستراتيجيات المدخل الجيد = المخرج الجيد وإستراتيجيات تنظيم الأرشفة بحيث يتاح لك أن تغير بسرعة وسهولة كلا من حالتك وحياتك. وحتى ذلك الحين، سوف نلقى نظرة على بعض القصص لآخرين ممن عايشوا واختبروا قوة اختيار حالتهم بوعى وقصد.

نماذج تعزيز حول قوة اختيار حالتك

هناك عدد لا حصر له من أمثلة توضح كيف أن اختيار حالتك – أو عدم اختيارها – يمكن له أن يؤثر على قدرتك على جذب ما تريده من حياتك، وفيما يلى بضع حكايات تقدم لك تشكيلة متنوعة من الطرق والوسائل لاختيار حالتك والنتائج المرتبطة بها عند القيام بالاختيار بكفاءة أو - فى حالة ما - عند القيام به بلا كفاءة.

يا لها من رحلة. يوجد من بين معارفى نادلة ساحرة وذكية تدعى "جيسيكا"، وكانت تمر ببعض التعسر المالى قبل رحلتها الأولى بعيدًا عن أسرتها، وعلى الرغم من أنها قد اتخذت خطوة هائلة بمجرد قرارها بأن تدلل نفسها برحلة ترفيهية للمرة الأولى خلال حياتها، فقد كانت تنوء تحت وطأة العبء الاقتصادى الذى بدا أن الرحلة ستتسبب فيه. كانت ستفوتها بعض مناوبات فى عملها، وبصفتها

نادلة فلن تتلقى مالاً ما لم تعمل. كان لدى "جيسيكا" نفقات الرحلة نفسها، وعلى الرغم من أنه كان مبلغًا متواضعًا، فقد كانت تكلفة لم تعتد إنفاقها، فقد كانت ستلجأ لنقود يفترض بها أن تستخدم فى أمور متنوعة يريدها الأطفال ويحتاجون إليها. كانت على اقتناع من أنها تريد الذهاب، وأن هذا هو الوقت المناسب فى حياتها، غير أنها شعرت بتوتر هائل بشأن كيف ستتمكن من تسوية كل الأمور معًا، وكيف ستتمكن من تحمل نفقة الرحلة.

قررت "جيسيكا" أن تركز على تغيير حالتها وموقفها بشأن الرحلة من خلال التخلص من توترها وأن تركز كذلك على الامتنان الكبير الذى تشعر به تجاه كل شىء آخر موجود فى حياتها. اختارت حالة من السلام، والهدوء، واليقين بأن كل شىء سوف يمضى على خير ما يرام، ووجهت طاقتها لأن تتحلى بالتفاؤل والحماس تجاه رحلتها بدلاً من الشعور بالتوتر والإنهاك. فى اليوم نفسه الذى حولت فيه من بؤرة تركيزها، وبصورة مفاجئة تمامًا، قدم لها واحد من زبائنها المنتظمين، واسمه "تيرى"، إكرامية بمبلغ ٥٠٠ دولار مع رسالة مقتضبة عذبة. جعلتها تلك الرسالة واللفتة الكريمة تتمتع برحلتها التى غيرت حياتها بلا أدنى شك. أكد "تيرى" أن "جيسيكا" تستحق أن تقدم شيئًا لنفسها وقال إنها فى يوم ما، وعندما تصبح فى وضع يتيح لها مساعدة شخص آخر، سوف "ترد هذا المعروف" بمد يد العون نحو شخص ما بطريقة ما. استطاعت "جيسيكا" أن تجذب إلى حياتها دعمًا غير متوقع، وتعاونًا مفاجئًا عن طريق اختيارها لحالتها بكل بساطة.

طبيب، يعالج نفسه." جيرمى"، طبيب موهوب كان متأهبًا لترك المجال الطبى تماما لأنه كان يزدرى وظيفته ويكره ذهابه إلى العمل يوميًا. كان يتشاجر بوتيرة منتظمة مع زملائه فى العمل، وقد شعر بأنهم جميعًا كانوا "أنانيين وماديين". كان يفتعل شجارات منتظمة مع فريق العمل والإداريين بالمستشفى، حيث كان يعمل نظرا لندرة الموارد، ولقلة عدد الأفراد، والمهام والمتطلبات الأكثر من اللازم

بالنسبة لوقته وخبرته. وأخيرًا اختار "جيرمى" أن يركز على تغيير حالته قبل أن يقرر تغيير مهنته.

بدأ "جيرمى" يمارس الامتنان يوميًا، وقرر أن يتعلم كيف يدخل المزيد من التفاؤل فى تعاملاته مع الآخرين، وبدأ يمارس التأمل بوتيرة منتظمة. ركز انتباهه على ما هو طيب الآن (أو على الأقل ما بدأ يتحسن) فى عمله، وصار أكثر استرخاء فى تعاملاته مع زملائه ومع فريق العمل بالمستشفى والإداريين.

عايش "جيرمى" تغيرًا شبه فورى فى كل جانب من جوانب عمله. سنوات من "المشاكسات" حل محلها رغبة الجميع على الرحب والسعة بالجلوس معًا للعثور على حلول لمسائل ضغوط العمل الواضحة. بدأ زملاؤه يقدمون اقتراحات حول كيفية احتفاظهم بالمستوى نفسه من رعاية المرضى وفى الوقت نفسه بمستوى جيد فى حياة الأطباء، حتى ولو كان تحقيق هذا يعنى إنفاق المزيد من المال (وبالتالى تحقيق ربح أقل) – إنه تحول جذرى فى التفكير بكل تأكيد. وقد وُجد نفسه يتذكر ما جعله ينخرط فى دراسة وممارسة مهنة الطب فى المقام الأول، مما أدى لأن يحل محله بغضه للذهاب للعمل كل يوم بشعور امتنان وتقدير نحو "معضلة صحية تم حلها" أو الرعاية التى تم توجيهها إلى مريض آخر أو عائلة أخرى. لقد تغير كل شىء عندما غير من منظوره الخاص.

التحول من أجل الخروج من الفخ. بعد أن طلقت "ميلسا" وهجرها زوجها كان من المفهوم أن تعانى عاطفيًا وماديًا. لقد تركها مطلقة وأمًا لطفلين صغيرين، وتعمل بوظيفة تكرهها لكنها مضطرة للاحتفاظ بها لتؤمن أسباب المعيشة لصغيريها. كانت بائسة وتتحمل بلا أمل فى الأفق. شعرت "ميلسا" بأنها أسيرة فى فخ مهنتها، وفى دور رعايتها لأسرتها وحدها، وفى سلبيتها. وقد شعرت بأن حلمها بالسعادة الزوجية وتربية الأبناء مع زوج عطوف قد تحطم منذ الآن، وربما للأبد كما كانت تخشى.

اختارت "ميلسا" أن تركز على اختيار حالتها، وقررت أن تنقل اهتمامها

بعيدًا عن معاناتها وآلامها وأن توجهه نحو أن تكون حاضرة ومنتبهة لحياتها وواعية لما يجب عليها تقديمه فى كل لحظة، بما فى ذلك فرصتها لأن تعرف المزيد عن نفسها وعن كيف تريد أن تعيش. أرادت أن تركز بوضوح وشغف على حقيقة أنها تستحق أن تتلقى الحب – من نفسها ومن شريك حياة آخر، متى ظهر الشخص المناسب لظروفها. وبعد عام واحد، نجحت فى اتخاذ نقلة مهنية كبيرة، وشعرت بإحساس عميق بالسلام وبهجة اللحظات داخل نفسها، وقد خطبت خطوبة سعيدة استعدادًا لزواج وشيك، فى علاقة تمتعت فيها بالاحترام المتبادل والسرور والحب.

الحالة والوزن. كانت كل من "شارون" و"جوان" و"ديبى" ترغب فى الوصول للوزن المثالى لها وتحقيق حالة صحية مفعمة بالحيوية. كانت النساء الثلاث يكافحن من أجل صحتهن ووزنهن بوسائل وطرق مختلفة على مدى سنوات، وقد جربن جميعًا "كل شىء وكل طريقة تقريبًا" بلا أى فائدة. وبدأ جميعهن يمارسن اختيار حالة إيجابية بناءة، بما فى ذلك التقدم صوب أهدافهن بدلًا من التعثر فى المعوقات والمشاق. وتبعًا لذلك، بدأت ثلاثتهن فى فقدان الوزن بسهولة ويسر وفى الوقت نفسه يعززن من طاقاتهن ويضاعفن من نتائجهن.

ركزت "شارون" تركيزًا خاصًا على الشعور بالامتنان، ومع ترديد عبارة "إننى ممتنة لأننى الآن فى الوزن المثالى لى"، وهى تتخيل وتتصور ما الذى سيكون عليه الأمر تمامًا وقد حققت هذا بالفعل. واختارت "جوان" أن توجه انتباهها نحو ممارسة مبدأ الفلسفة الهندية القائل بـ "كف الأذى" عن نفسها، فى صورة القضاء على كل حديث سلبى توجهه لنفسها وأحكام متحاملة أطلقتها على نفسها وكافحت ضدها على مدى سنوات. أما "ديبى" فقد ركزت طاقتها الإيجابية كل يوم على تقدير أحد أجزاء جسدها كما هو الآن وركزت بتوقع متلهف على التغييرات التى ستحدث له.

كان ثلاثتهن متحمسات ومندهشات للسهولة التى أنقصن بها من وزنهن،

ولكنهن كن أكثر حماسة واندهاشًا من انتقالهن للتفكير ومما شعرن به خلال عملية فقدان الوزن. صرن أكثر سعادة، وأفضل صحة، وأكثر نجاحًا ببساطة لأنهن أعدن تأطير الطريقة التى نظرن بها دائمًا إلى أجسادهن ولجهودهن للتوصل إلى وزنهن المثالى.

اختيار الحالة غير الصحيحة مازال خيارًا قائمًا. بعد أن قام "دان"، استشارى إدارة الأعمال، ببناء مشروعه التجارى الخاص بنجاح عن طريق استخدامه لتقنيات قانون الجذب، سمح لنفسه بأن يزل وينزلق إلى منحدر "الرثاء للذات" لأنه كان متعبًا وضجرًا من العمل فى جدول عمل مستمر ومتواصل بناء على مطالب ومتطلبات أشخاص آخرين. وبعد صباح كان صعبًا صعوبة خاصة قضاه فى التفكير بشأن "إننى لا أريد بالجلوس هناك ساعة بعد ساعة بناء على جداول مواعيد ورغبات أى *شخص* آخر"، ثم وقع له حادث سيارة فى طريقه إلى المكتب مما استدعى دخوله الفورى إلى غرفة الطوارئ. أدى هذا الحادث إلى إلغاء الزيارات مع بعض أهم العملاء فى ذلك اليوم واضطر "دان" لقضاء شهور من المواعيد الطبية لمعالجة إصاباته. ولحسن الحظ فقد تعافى تمامًا. ولكن الأمر الذى كان ممتنًا حياله بدرجة أكبر هو أنه تعافى على مستوى التوجه النفسى والعقلى كذلك، أى توجهه حيال عمله، وكذلك حيال الاختيار الذى اتخذه بشأن حالته:

لقد أظهر له الحادث على الفور أنه يجذب إليه بالفعل النتيجة التى سعى إليها تمامًا فى ذلك الصباح. إنه لم يرغب فى الجلوس قبالة عملائه. وعن طريق اختياره التركيز على ما لا *يريده*، وليس على ما *يريده* بالفعل، استطاع أن يجذب بكل كفاءة أقل النتائج سرورًا وجدوى بالنسبة له، وهى نتيجة بالفعل استطاعت أن تبعده عن المكتب فى ذلك اليوم. ونتيجة لذلك، بدأ يدرك أنه يستطيع أن يختار أن يكون ممتنًا لنجاحه المهنى وما يقدمه له فى الوقت الحاضر، بينما لا يزال يوجه طاقة إيجابية وانتباهًا نحو تشكيل حياته المهنية،

لتتوافق مع نمط جداول العمل الذى ينشده فى المستقبل. أدرك فى اللحظات التالية على الحادث كم كانت شكواه وتشاؤمه أمرًا هدامًا، ليس فقط لأنهما حرماه من التمتع بنجاحه المهنى حتى ذلك الحين، ولكنهما امتصا طاقته وحرماه من قدرته على تحديد ما يريده بالفعل وكيف يمكنه أن يختار حالته ليرفع من احتمال استقباله له. بدأ يستعين بتقنيات الإطلاق ليطمئن ويتخلص من أنماط التفكير السلبى ويحل محلها الرؤى المبتكرة والخلاقة التى قادته إلى نجاحات مهنية جديدة ومرموقة.

تشير كل تلك الأمثلة إلى حقيقة أن الفعل البسيط المتمثل فى اختيار المرء لحالته يهيئ الجو ويستحضر الظروف المناسبة من أجل التصميم الواعى للحياة التى ينشد المرء أن يحياها، ولكن تلك ليست نهاية القصة، على الرغم من ذلك...فهى ليست أكثر من البداية. لأنك عن طريق تحديد حالتك، تضع نفسك بسرعة فى العقلية المناسبة والصحيحة وعلى تردد الطاقة المناسب لأن تحدد نيتك ومن ثم تتخذ الفعل الملهم والفعّال. سوف ننتقل فيما يلى إلى استكشاف مفهوم النية.

الفصل الثالث

تفضيلات، احتمالات، وتأكيدات:
عقد نيتك

محاباة كونية وعلاج للظهر

كنت أقاسى آلام ظهر مبرحة على مدار وقت طويل من أحد الأسابيع، ونجم ذلك عن أمرينٍ يميلان لجلب مشكلة الظهر هذه بالنسبة لى - وهما قضاء وقت أطول من اللازم أمام الكمبيوتر وقضاء وقت أطول من اللازم فى قيادة السيارة. حسنًا، لأننى حريصة على توخى الصدق، سأقول إننى لم أكن ملتزمة بممارسة تمارين اليوجا الخاصة بى على مدار شهرين، وبما أن هذه التمارين هى بلسمى الشافى لفقرات الظهر وللنفس معًا، فقد كنت أدفع ثمن إهمالى على نحو أكبر مما يمكننى الاعتراف به.

وفى اليوم الذى أحكى لكم عنه، كنت أجلس بإحساس كاسح من الضيق، وينقبض وجهى كل دقيقتين بينما كنت مستغرقة تمامًا فى عملية استكشاف فى واحدة من أهم مناسبات التعلم والتطور المستمرين، وبعد صباح من تجربة وضعيات جلوس عديدة مستمدة من المجلات النسائية الشهيرة فى خلفية القاعة لأريح الألم الذى ينتشر على طول عمودى الفقرى وذراعى اليسرى، بدا أن الحاضرين فى نهاية القاعة كانوا يتسلون بمسلكى العجيب - وكنت أنا فى

حالة من البؤس.

كان يفترض بنا، خلال التدريب التالى، أن نجد شريكًا ليسأل كل منا الآخر أكثر من مرة: "ما الشىء الذى تشعر بالامتنان نحوه؟" ثم نقوم بتسجيل كل جواب يقدمه لنا شريكنا. جلست مع أحد الزملاء وحاولت أن أضبط وضعيتى بزاوية لا تسبب لى نوبة تشنج مع كل نفس أتنفسه. وافترضت أن مهمتنا سوف تعد إلهاء طيبًا عن ألمى، وهكذا اندمجت فيها بكامل نفسى.

ما هى إلا دقيقتان بعد بداية التمرين حتى وجدت نفسى أقدم الجواب التالى عن سؤال الامتنان من شريكتى فى التمرين: "إننى ممتنة لأننى أتألم ألمًا مبرحًا"، فمالت شريكتى برأسها نحوى مثل من يستمع إلى لغة أجنبية لا يتمكن من فهمها. لقد فوجئت مثلها تمامًا – لقد خرجت هذه الكلمات منى دون وعى ولم يكن لها أى معنى.

وعندما سألت نفسى لماذا خطرت بعقلى هذه الفكرة، وجدتنى أتبعها بالتالى: "لأن ظهرى يخبرنى بأننى لم أقم بدورى فى مساعدته على الاستقامة بحيث يمكنه أن يشفى نفسه بنفسه". وتركز الأمر كله فى حقيقة أننى لم أعتن بسلامتى الشخصية ومن الواضح أننى أقاسى تبعات ذلك. أومأت أنا وشريكتى بالموافقة على هذه الفكرة وواصلنا التدريب. شعرت وكأن عقلى الباطن قدم الكشف الذى يحاول ظهرى أن يقدمه لى خلال أسبوع أو نحوه، وأن ظهرى يصرخ فىّ مثل مراهق مزعج: "إنك لا تنصتين إلىّ أبدًا!" دونت إشارة تذكير فى عقلى بأننى نويت أن أجعل ظهرى معافى، بلا ألم، وأن أخرجه من مزاجه المعتل والغاضب كمراهق.

فى نهاية هذا التدريب، طلبت إحدى المشاركات الأخريات أن تشترى نسخة من كتاب لى، وإليك جوابًا موجزًا للأسئلة التى أثق بأنكم ستطرحونها عندما أنتهى من سرد هذه الواقعة: كلا، لم أكن أعرف تلك السيدة من قبل، كما أنها لم تسمع بالمصادفة حديثى عن آلام ظهرى المبرحة.

جلست معها على الأرض حتى أوقع لها الكتاب، ورحنا نتجاذب الحديث لبرهة. سألتها عن عملها وقالت (هذه ليست أكاذيب) لى: "إننى أمارس العلاج البديل، أساعد الناس على أن يكون عمودهم الفقرى وطاقتهم متحاذيين بحيث يمكن للجسد أن يعالج نفسه بنفسه". نظرت نحوها بغير تصديق، لأننى قبل ذلك بثلث ساعة فقط كنت قد قلت تلك الكلمات نفسها (أو شيئًا شبيهًا بها على نحو عجيب وغريب) لزميلة أخرى، وهأنذا أجلس مع شخص رسالته الوحيدة فى الحياة أن يساعد الأشخاص من أمثالى على استعادة حالة صحية طيبة، والحيوية والتوازن الخالى من الآلام. رحت أفتش عن الكاميرات الخفية لكننى لم أجد أيًا منها.

وبدون أن أخبرها عن حالتى، طرحت عليها قليلًا من الأسئلة الأخرى حول علم وممارسة طرق الطب البديل للفقرات والعظام، وأردت أن أعرف أكثر قليلًا بشأن كيف يؤتى ثماره. راحت تصف لى بكل بلاغة ممارسة هذا الطب وأسلوبها المتفرد فى ذلك. ومن ثم، راحت تقدم لى بعض الأمثلة، قائلة: "على سبيل المثال، سأضع يدى هنا تمامًا..." بينما تقول ذلك، وضعت يدها على الموضع نفسه من عمودى الفقرى الذى ينشر الألم كله. التفتت ناظرة نحوى، وهى تقول: "ما هذا؟ يبدو أن هناك أمرًا ما يجرى هنا". كل ما استطعت أن أقوله هو: "آه، نعم، صحيح تمامًا". وهو ما كان اعترافًا ظل مكبوحًا لوقت طويل. عرضت على أن تقدم لى بعض دقائق من المعالجة الرقيقة لظهرى، هناك فى منتصف قاعة تضج بالناس، وعندما انتهينا من هذا كانت آلامى قد تبددت بنسبة ٩٠ بالمائة.

ولدى هذه النقطة، ربما تؤمئ برأسك قائلًا: "صحيييييييييييح يا "ديانا". أنا واثق تماااااااامًا أن هذا هو ما حدث. ياللهول. وهل حضر أيضًا جنى طيب ومعه عدة كاملة للإسعافات الأولية ومن ورائه يهرع أحد المعالجين لتقويم الظهر؟" واسمح لى أن أضاحكك وأقول لك إن هذا لم يحدث، لدهشتى الكبيرة. وفى حين أن بعض الناس قد يعتبرون هذه التجربة مجرد مصادفة،

أو حادث عارض، أو تزامن لا معنى له، أو مجرد ضربة حظ، فإننى أومن بأنها كانت مثالًا رائعًا على فعالية قانون الجذب.

إننى أومن حقًا بأننى انطلقت باختيار حالة بناءة وإيجابية (أى أن أكون ممتنة للرسائل التى كان جسدى يرسلها إلى بدلًا من أشعر وكأننى ضحية لأننى كنت أشعر بألم رهيب). ثم عقدت نيتى بناء على ذلك (أن أستعيد حالة التوافق الخاصة بجسدى بما يسمح لعمودى الفقرى بأن يعالج نفسه بنفسه)، ولهذا استطعت أن أجذب بسهولة - وبسرعة - إلى حياتى هذا المصدر العلاجى. وإن كان بمقدورى أن أجذب نتائج من هذا القبيل إلى حياتى، فإننى مقتنعة بأن أى شخص بوسعه القيام بذلك هو الآخر. الأمر كله يتعلق بعقد النية نحو ما ترغب فيه، وهذا هو بالتحديد ما يدور حوله هذا الفصل.

مخطط أولى لعقد النية

باعتبار النية مستوى أساسيًا إلى أبعد حد، فإنها تضع المخطط المبدئى الذى تستطيع أن تبنى عليه مستقبلك. تمامًا كما يرسم مخطط بيت جديد الصورة التى سيكون عليها البيت، بما فى ذلك الجوانب الجمالية، الأساسات، البنية، وكل تلك التفاصيل الصغيرة التى تصقل وتؤدى إلى المنتج النهائى. الأمر الرائع فيما يتعلق بتلك المخططات المبدئية أنها تقدم لك نقطة الانطلاق التى يمكنك العمل بناء عليها، ولكن من الوارد أن يدخل عليها تعديل وتحويل. يمكنك أن تضيف بعض العناصر أو تحذف بعضها أو تعدل من بعضها. يمكنك أن تركز المزيد من الموارد فى مناح بعينها وأن تخصص موارد أقل فى مناح أخرى. يمكنك أن تستخدم أسلوبك الشخصى، وخبرتك الخاصة أو خبرة الآخرين، من أجل أن تصل ببنائك إلى الشكل الذى يتلاءم معك أنت شخصيًا. ولكن يتوجب أن ينطلق هذا كله من موضع ما، وهذا الموضع هو الرؤية الداخلية التى

تصير مخططًا مبدئيًا.

(تصبح النية هى المخطط المبدئى الذى يمكنك أن تبنى مستقبلك وفقًا له.)

هناك وفرة كبيرة من النظريات التى تتعلق بالطريقة التى تعمل بها النية وتؤتى أكلها، وتشير كثير من المصادر والمراجع الخاصة بقانون الجذب إلى طريقة "تسجيل المطلب الخاص بك" لدى الكون، تمامًا كما يحدث عندما تتسوق من ألبوم أو عند الشراء من شبكة المعلومات أو كما لو أنك تمتلك مصباح علاء الدين، بداخله جنى خادم لك يهب لتنفيذ كل رغبة وحلم من أحلامك. يقترح آخرون أن المسألة أقرب إلى الدعاء والرجاء منها إلى أى شىء آخر، أو طلب الأمور ذات الشأن بالنسبة لك من الخالق القدير، أيًا كان دينك أو عقيدتك. هناك بعض الأشخاص ينفرون من هذا الطابع الخرافى المتحقق فى قانون الجذب، أو العنصر الروحى المحدد الذى لا يتوجب عليهم بالضرورة أن يتوافقوا معه. إن تعاملى الخاص مع النية وقانون الجذب هو أنه وبصرف النظر عما إذا كنت مؤمنًا بوجود "نظام كبير يحكم الكون"، بصرف النظر عن ممارسة المعتقد الذى اخترته، فإنك أنت الأداة الأساسية فى تحديد نيتك، وعقدها والتصرف بناء عليها. الغالب الأعم أن كل ممارسة ثقافية، أو دينية أو فلسفية تنطوى على إيمان بالدور الحاسم الذى يلعبه عنصر الإرادة الحرة والمسئولية الشخصية لكل فرد، وهكذا وبصرف النظر عن اختيارك الخاص للتعبير عن هذا الأمر، فإنك جزء لا يتجزأ من هذه المعادلة.

(أنت الأداة الأساسية فى تحديد نيتك، وعقدها والتصرف بناء عليها.)

وبناء على هذا، فإننى أركز هنا على دورك أنت فى عقد النية ومعاونتها على أن تؤتى ثمارها، وإننى أشجعك لأن تستغل كل جانب آخر من جوانب نظامك الاعتقادى لدعم هذا المسعى بداخلك. والأمر ببساطة شديدة هو أن دورك فى تحديد النية هو أن تعرف ميولك وتفضيلاتك، وأن توفقها مع مجموعة من الاحتمالات اللانهائية، وأن تتخذ قرارًا بيقين وتأكد بشأن تحقيقها فى حياتك الواقعية. نعم، الأمر سريع وبسيط وموجه للهدف مباشرة.

إن تحديد نيتك يتعلق بعملية تحليل وغربلة جميع آمالك وأحلامك وطموحاتك، والتركيز بدرجة من الوضوح والصفاء على رغباتك. يتعلق بأن ترتفع بوعيك وأن توجه تركيزك نحو ما تريده وتنشده بالفعل، ما تريد أن تحظى به وتعايشه فى الحياة، على النقيض الصارخ لما ينزع إليه الكثيرون من الناس حيث ينتحبون ويشتكون حول ما لا يريدونه. الأمر يتعلق بأن تكون حاضرًا ومنتبهًا بما فيه الكفاية فى إطار اللحظة الحاضرة، لكى تقدر وتحتفى بالجوانب الإيجابية من حياتك، ويتعلق كذلك بأن تكون متلقيًا جيدًا للإشارات التى تتلقاها وتدل على أنك تريد أن تعايش شيئًا مختلفًا فى المستقبل. من شأن هذا أن يسمح لك بأن تقيم ما يقع على النقيض من ذلك فى حياتك – أى الأمور التى لا تجدها مشبعة ومرضية لك، أو لا تجدها تخدمك وتفيدك – بحيث يمكنك أن تقرر قرارًا واعيًا ما الذى تود أن توجه انتباهك نحو تحقيقه – ستجد أن أمورًا إضافية سوف ترضيك وتشبعك وتعمل على خدمتك.

ولا ريب أن مسألة عقد نيتك لا يتعلق بإسقاط وإغفال تجربتك الراهنة فى

الوقت الحاضر بكل ما فيها من روعة وتحد لصالح العيش فى احتمالات ما قد يسفر عنه المستقبل، بل على العكس من ذلك، إنها مسألة تتعلق بالانغماس فى سحر ما يوجد هنا والآن، باختيارك للمعنى الذى تود أن تضيفه على موقفك الحالى وتجربتك الحالية، وفى الحين نفسه تبقى تواقًا ومتلهفًا وآملاً بشأن ما يكمن بانتظارك فينا وراء الأفق. إنها مسألة امتنان وتقدير للذهاب إلى المدرسة بقدر الحصول على الشهادة النهائية، وللتمتع بفترة الحمل بقدر الحصول على طفل، وللارتحال إلى مقصد بعينه بقدر بلوغ هذا المقصد. جانب كبير من النية يتعلق بالاختيار – أى بتحديد اختيار بشأن إلى أين توجه تركيزك الآن، واختيار بشأن كيف تستثمر طاقتك من أجل أن تتوصل إلى نوعية الثمار والنتائج التى تنشدها فى مستقبلك.

للنية فى واقع الأمر تعريفات كثيرة مختلفة، بما فى ذلك تفسيرها الحرفى، أى حالة أن يكون المرء " مشدودًا" وهنا الشد يحدد بأنه "فعل الامتداد والتوسع" أو "قوى متوازنة تسبب الشد". يركز هذا التفسير على فكرة أنك حين تعقد نية ما فإنك تمد من إمكانياتك ومعها توسع من وعد تحقيق نتائج إيجابية جديدة.

ويمزيد من الدقة تشير النية إلى واحدة أو أكثر مما أشير إليه غالبًا بالمقومات الثلاثة: الرغبة، التصميم، والقرار. الفكرة الأولى أن النية هى رغبة فى تحقيق نتيجة محددة – أى أن ترغب حقًا فى حدوث أمر ما فى حياتك. تشتمل الرغبة على كل من الأمل والتوقع المتقد. الفكرة الثانية هى التعريف القاموسى، وهو يعرف النية على أنها "تصميم على التصرف بطريقة بعينها". مما يضيف عنصرى الاقتناع والفعل إلى الصورة – أى الشعور بأن النية ليست مجرد أمنيات طيبة وخاملة، بل هى خلق التركيز وقوة الدفع.

كما أننى مولعة أيضًا بالمفهوم الذى يعتبر النية قرارًا، والذى قرأته للمرة الأولى بينما أقرأ مدونة إلكترونية وتخص "ستيف بافلينا" واسمها: «personal Development for Smart people» (انظر المراجع لمزيد من التفاصيل).

فى هذا التعريف، النية هى الانغماس فى اليقين - إنها قرار بتحقيق أمر له شأن فى حياتك، قرار بأن الأمور ستكون مختلفة فى المستقبل، قرار بأنك ستركز مواردك العقلية والسلوكية من أجل تحقيق نتيجة جديرة بالسعى لها فى حياتك.

(النية هى الانغماس فى اليقين - إنها قرار بتحقيق أمر له شأن فى حياتك.)

والسر وراء أهمية عرض وإيضاح هذه النقطة هو أن الكثيرين للغاية من الناس سيتعثرون فى مواضع متعددة فى مسعاهم نحو تحديد النية. إنهم يتلعثمون ويضطربون عندما يختارون أن يؤمنوا بأنهم مجرد أدوات فى لعبة شطرنج ملتوية تسمى الحياة، أو أنهم وهى تحركها نزوات وأهواء المقادير أو المصادفة أو قوانين الكوارث والمصائب، بدلا من أن يؤمنوا بأنهم قادرون على أن يصنعوا تجربتهم الخاصة عن وعى وقصد من خلال الأسلوب الذى يفكرون ويتصرفون به، وهم يتلعثمون ويتعثرون عندما يكتفون بالتفكير أو بالحلم بشأن كيف يمكن للأمور "أن تختلف" فى هذه اللحظة أو فى المستقبل، بدلاً من أن يتخذوا قرارًا متميزًا بشأن كيف يرغبون فى صياغة وتشكيل تجربتهم، ويواصلون التقدم عن اقتناع فى ذلك الاتجاه. ويعزى ترددهم فى بعض الأحيان إلى الخوف والقلق، وأحيانًا إلى ما تحققه الحالة الراهنة لهم من إحساس بالألفة والراحة، وأحيانا أخرى إلى عدم التصديق أن بوسع المرء حقًا أن يصوغ ويشكل تجربته الحياتية. وعلى أى من تلك الأحوال، ما لم تتخذ القرار بأن الأمور لابد أنها ستختلف فإنها لن تختلف بلا أى شك.

ما لم تتخذ القرار بأن الأمور لابد أنها ستختلف فإنها لن تختلف بلا أى شك.

وهكذا، فسواء كنت ترغب فى تحسين نوعية حياتك بينما تتعايش مع حالة مزمنة أو أن تبدأ مشروعًا تجاريًا جديدًا، أو سواء كنت تريد أن تتوصل إلى جدول أعمال ومهام أكثر استرخاء من أجل راحتك أو أن تسرع من وتيرة تعلمك (أو أى عدد من الأمور الأخرى)، فإن الأمر كله يتعلق باتخاذ القرار بأنك سوف تقوم بذلك. لاتخاذ القرار كل تلك الفعالية والقوة لأنه يعنى أنك قد وجدت طريقك نحو درجة من اليقين والتأكد من أن "ذلك سوف يتحقق" فى حياتك، بدلًا من الهمهمة فى مملكة من عبارات "ماذا لو" و "ألن يكون لطيفًا إذا..". من الممتع بكل تأكيد أن تتخيل نفسك ترتدى ملابس جديدة رائعة بمقاس أصغر، أو تتمدد على أريكة وثيرة فى غرفة معيشتك التى زينتها وأصلحت شأنها من جديد، أو مرتحلاً فى إجازة طويلة مدهشة فى مكان مناخه دافئ. ولكن إن أردت أن يوافق مقاسك سروال الجينز الرائع الجديد هذا، أو إن أردت حقًا أن تستدفئ بين الوسائد الوثيرة على الأريكة الجديدة إلى جوار شريك حياتك، أو أن تجد نفسك جالسًا على مقعد طائرة فى طريقك إلى منطقة ساحلية، فإن عليك أن تقوم بما هو أكثر من الاكتفاء بالجلوس فى مكانك، والحلم بما قد يسفر عنه الأمر. عليك أن تتخذ قرارًا بنقل رغبتك من الصورة المتخيلة فى عقلك إلى عالم الحقيقة والواقع، وتبدأ تلك العملية باستكشاف ما هى تفضيلاتك وميولك وما هى الاحتمالات والإمكانيات المرتبطة بما تريد القيام به وتحقيقه.

(*عليك أن تتخذ قرارًا ينقل رغبتك من الصورة المتخيلة في عقلك إلى عالم الحقيقة والواقع.*)

التفضيلات والاحتمالات

يرتبط تعلمك لعقد نيتك بدرجة مائة فى المائة بتفضيلاتك الخاصة وبفكرة وجود احتمالات لانهائية من أجل تصميم حياتك. إنها تلك التفضيلات والإمكانيات التى ترعى نواياك وتحتضنها حتى تنضج. من خلال استكشاف تفضيلاتك والاحتفاء بها، ستقوم باستطلاع وتحليل اهتماماتك وطموحاتك، وتلك الأمور التى تمنحك طنينًا من الطاقة والحماسة وتجعلك تؤمئ برأسك بالموافقة المؤكدة. وعندئذ تتفحص الاحتمالات والإمكانيات من أجل التعبير عن تلك التفضيلات، إذ تحدد مسارك المتفرد لكى تعيش الإشباع والتحقق. إن ذلك المزيج المؤلف من تفضيلاتك واحتمالاتك هو ما يعينك على وضع نواياك، والتى تعتبر نظامًا إرشاديًا شخصيًا فعالًا – إنه بوصلتك الخاصة التى ترشدك نحو الحياة المقدر لك أن تعيشها. لنبدأ بالنظر نحو التفضيلات.

التفضيلات. كونك تعرف التفضيلات الخاصة بك هو ببساطة أن تولى انتباها لما تميل إليه وما تعرض عنه، ولما تتعطش إليه وما تنفر منه، ولما يثير اهتمامك وما لا يثيره. باستثناء كل ما يعد غير قانونى وغير أخلاقى (أعتقد أنك لا تفضل أى شىء ينتمى إلى كليهما)، فإنه لا بأس على الإطلاق فى أى شىء تميل إليه وتفضله، ولا يجب أن تحللها وتغربلها بإطلاق أحكام القيمة عليها، فهى لا توحى بأنك شخص أفضل من والديك أو أطفالك أو أصدقائك المقربين أو أى من المعارف الآخرين، وكذلك لا توحى بأنك أسوأ منهم. إنها التفضيلات الخاصة بك بكل بساطة، وبموضوعية تامة.

على سبيل المثال، وعلى عكس ما يروق لزوجى، لا يمكننى أن أتحمل وجود سرطان البحر، ولا يمكننى أن أستوعب لماذا قد يقدم أى إنسان على أن يأكله. وعادة ما يتولد لدىَّ هذا النفور والاشمئزاز عندما يقوم زوجى بطلبه فى المطاعم، وغالبًا ما أضع على نحو إستراتيجى، ستارًا بيننا مستخدمة قائمة الأطعمة أو أيًا من أدوات المائدة الزائدة على الحاجة بحيث لا تفسد ردة فعلى اللاإرادية المضحكة سهرة عشائنا بينما يلتهم هو سرطان البحر. وعلى المنوال نفسه، لا يمكن لزوجى أن يدرك ولعى الشديد بالشوكولاتة السوداء، وإذا سمعتم كل ما يثيره حول هذا من ضجيج وعجيج لظننتم أننى لا أمضغ الشوكولاتة بل قطعة من كتان مجفف. وفى كلتا الحالتين الأمر لا يعدو كونه تفضيلاً مبنيًا على الذوق الخاص والفريد لكل منا.

يصدق الأمر نفسه على جميع التفضيلات الأخرى، ولتكن أماكن قضاء فترات العطلة أو مجموعات السيارات، أو المساعى المهنية أو أثواب السباحة. التفضيلات هى معرفة ما الذى نميل إليه، وما نقدره وما نود أن نعيش ونختبر المزيد والمزيد منه. وما أن تدرك هذا يصير عقدك لنيتك واتخاذك لفعل ملهم وفعَّال أسهل من التهام كعكة (أو ثمرة فاكهة إذا كان هذا هو التفضيل الخاص بك).

> ***التفضيلات هى معرفة ما الذى نميل إليه، وما نقدره وما نود أن نعيش ونختبر المزيد والمزيد منه.***

المشكلة هى أن هناك الكثيرين من الناس غير مدركين على نحو واع ما هى التفضيلات الخاصة بهم، فقد أمضوا وقتًا كافيًا فى عيش حياتهم بلا إرادة من جانبهم، بتلقائية وعشوائية، بحيث إنهم فقدوا الاتصال برغباتهم الأصيلة

واهتماماتهم الحقيقية. يعيش كثيرون للغاية من الناس تحت مظلة اعتقادات اعتنقوها منذ أن كانوا فى المراحل الأولى من تعليمهم تجاه ما هو العالم، وما هم الناس، وما يجب عليهم أن يحبوه وأن ينفروا منه. يتورطون فى نموذج من التوقع – وبالتالى البقاء على الدوام – فى التجارب "القديمة نفسها، ثم التجارب القديمة نفسها" فى حياتهم بحيث لا يخلون مساحة لشىء جديد آخر يمكنه أن يثرى حياتهم أو يشبعها. إنهم يكتسبون عادات تثبتهم فى إطار كل ما كان أو ما هو كائن بالفعل، بدلًا من كل ما يمكن أن يكون. ومن ثم يحيطون أنفسهم بأشخاص آخرين يقومون بالأمر نفسه، وهكذا فهم يفتقرون لوجود نماذج يحتذى بها أو شركاء للتطوير والتغيير، ممن يمكن لهم أن يعينوهم على تحويل حياتهم من الموضع الذى توجد به الآن إلى حيث يريدون لها أن تمضى.

ومن أجل إيضاح هذه النقطة، كانت لدىّ عميلة تظل تشكو وتتذمر حتى يتخذ وجهها لونًا أزرق من أن هاتفها لا يتوقف عن الرنين بالمرة، وأنها على الرغم من كراهيتها للتحدث فى الهاتف تضطر لأن تتلقى مكالمات كل ليلة من أبيها، أو أصدقائها، أو من لجنة أولياء الأمور بمدرسة أبنائها، أو حتى من موظفى التسويق بالهاتف "الذين يقومون بعملهم وحسب". كانت تنوح وتأسى للوقت الذى يهدر ويسرق من وقت رعايتها لأسرتها أو لنفسها أو من أى شىء آخر قد يكون أكثر إشباعا وإرضاء لها من أن إلصاق سماعة الهاتف بإذنها بصمغ لا يقهر، وعندما سألتها كم من الوقت استمرت هذه الحالة، لم تستطع حتى أن تتذكر منذ متى بدأت لأن "الأمر كان على هذه الحال دائمًا وأبدًا".

اقترحت عليها أنها قد تعقد نية خاصة بمقدار الوقت أو الطاقة المخصصين للتحدث مع أشخاص على الهاتف. فقالت إن ما تقرره هى لا أهمية له لأنهم سيواصلون الاتصال بها وسوف تظل ملتصقة بسماعة الهاتف للتحدث إليهم. وهكذا فقد نصحتها بأن تقرر فى أوقات بعينها ألا تتجشم عناء الرد على الهاتف. كادت عيناها تزيغان عندما أخبرتها بذلك، وأنا واثقة تمامًا من أنها

أصيبت بالدوار عندما طرحت أنها يمكنها بكل بساطة أن تغلق جرس الهاتف تمامًا إن هى شاءت ذلك. لقد أبعدت نفسها كثيرًا عن تفضيلاتها الخاصة (ساعة خالية من المحادثات التليفونية كل مساء) لدرجة أنه لم يخطر ببالها أنها لا تمتلك فقط خيار القيام بذلك، بل لديها كل الحق فى فعله، وأن هذه الخطوة يمكن أن تجعلها أكثر سعادة وأفضل صحة (وربما يضمن لها محادثة تليفونية أكثر إفادة وإمتاعًا).

لعلك تقول: "ولكننى لم أكن أبدًا بهذا القدر من التراخى والتخاذل"، وربما يكون هذا صحيحًا بخصوص الرد على الهاتف عندما لا ترغب فى ذلك، ولكن ماذا عن تخصيص وقت محدد لممارسة التمرينات الرياضية التى ظللت تتحدث عنها على مدار الأعوام الأربعة الماضية؟ أو ميلك للموافقة على الانضمام لكل لجنة جديدة تتكون فى مكان العمل؟ وماذا عن عدم السعى بالمرة لتعلم اللغة الإسبانية كما تمنيت؟ أو انزعاجك من اضطلاعك بجميع المهام المنزلية رغم وجود أفراد آخرين بالأسرة لديهم المقدرة على المساعدة؟ هل سبق لك أن فكرت فى الهدف الذى طالما تمنيته فى كتابة كتاب.... أو فى تعلم رقصة التانجو.... أو فى تربية القطط الأليفة؟ كم عدد القراء أو معجبى رقص التانجو أو القطط التى ستخسر بسبب أنك اخترت ألا تستجيب لتلك التفضيلات وبالتالى اخترت ألا تعقد النية على ممارسة تلك الأمور فى حياتك؟

إننى مقتنعة بأن هناك جميع أنواع التفضيلات بداخلك ولم تدركها بعد أو تحتف بها أو تنمها. وقد يرجع ذلك إلى أن تلك التفضيلات تمت إزاحتها من قبل أولويات أخرى أو عادات أو بواسطة الإغفال والإهمال أو أيًا كان، ولكنك تمتلك تفضيلاتك الخاصة بالفعل. إنها موجودة فى مكان ما بداخلك. وإن كانت تلك التفضيلات مهمة بما فيه الكفاية بالنسبة لك – أو مغوية بما فيه الكفاية – فسوف تبدأ فى دفعها إلى مستوى الإدراك الواعى وتبدأ فى استكشاف الاحتمالات المرتبطة بها.

الاحتمالات، عندما أفكر بشأن الاحتمالات، أتذكر على الفور مفهوم "عقلية المبتدئ" وهو مفهوم مركزى فى فلسفة الزن. يقول "شانوراى سوزوكى"، مؤسس مركز سان فرانسيسكو لفلسفة الزن ومؤلف كتاب zen mind, beginner`s mind -: "فى عقل المبتدئ توجد احتمالات عديدة، ولكن فى عقل الخبير المحنك لا توجد إلا احتمالات قليلة". فقط فكر بالأمر. عندما تراقب طفلاً صغيرًا وهو يتعلم اللعب بشىء ما جديد، لا تكون لديه أدنى فكرة حول أن صندوقًا ما يعد الفرض الوحيد منه هو أن يحفظ ويحوى شيئًا ما. فبالنسبة له يمكن للصندوق أن يكون سفينة، أو زلاجة، أو مكانًا للاختباء وسط الغابة. قد يكون الصندوق منصة للقفز والغطس فى البحر، أو عربة بضائع، أو طبلة إفريقية، أو كهفًا مظلمًا، وكل هذه الاحتمالاتَ توجد خلال الثوانى التسعين الأولى فقط. ولكن فى نهاية الأمر، وبكل أسف يتعلم الأطفال أن الصناديق ما هى إلا أداة لحفظ الأشياء؛ ولكن حين كانوا يتمتعون بعقل المبتدئ، تكون الاحتمالات لديهم لا حدود لها ليس هذا وحسب وكذلك مقدرتهم على البهجة والمغامرة تكون بلا حدود. فى سياق هذا التقدير المستمر للجدة والطرافة يوجد الإطار الأمثل لاكتساب مهارات، والتعبير عن القدرة الإبداعية والابتكارية، وهى البنية المثالية للتعلم والنمو. يا لها من نعمة وهبة كبيرة!

وعلى هذا فإن قدرتك على استكشاف الاحتمالات المرتبطة بتفضيلاتك استكشافًا فعالاً تتناسب تناسبًا مباشرًا مع قدرتك على الاحتفاظ بعقل المبتدئ. فلتتخلَّ عن عقلية "فقط تواجد هناك وافعل ما يفعله الآخرون" أو فكرة: "هذه هى الطريقة التى تمضى بها الأمور دائمًا وأبدًا". وتخلَّ عن فكرة أنه لمجرد أنك أنت.. أو صديقًا لك...أو شخصًا يعيش فى أقصى العالم....قد سبق له وأن جرب شيئًا ما ولم يفلح معه، فإن الأمر نفسه لن يفلح بالمرة معك. تجنب الوقوع فى الفخ الذى يقول إن هناك عددًا محدودًا من

الطرق والوسائل للتعبير عن أى شىء أو لتجربة أى شىء. الصندوق الكرتونى الخاص بتجربتك قد يمثل عملية استكشاف مهاراتك ومواهبك المتفردة، والانفتاح على مجموعة مدهشة من الفرص للتعبير الإبداعى والمبتكر. قد يكون هو وسيلتك لتحقيق مسار مهنى متألق ومدهش، وقد يكون هو مجموعة الخيارات لاستكشاف سبل جديدة للمرح والتجدد والاستمتاع فى كل يوم من أيام حياتك.

(إن قدرتك على استكشاف الاحتمالات المرتبطة بتفضيلاتك استكشافًا فعالاً تتناسب تناسبًا مباشرًا مع قدرتك على الاحتفاظ بعقلية المبتدئ.)

معنى الاحتمالات أن هناك عددًا هائلًا من سبل زيادة النشاط البدنى والمادى فى حياتك - فالأمر لا يتعلق بالاستيقاظ فى الخامسة صباحًا لتجرى على العجلة الدوارة كل يوم (إلا إن كان هذا ما تفعله فى المعتاد). الاحتمالات تعنى أن هناك العديد من المسارات لتحقيق التحرر المالى بدون أن يستلزم هذا التخلى عن كل متع حياتك فى الوقت الحاضر. الاحتمالات معناها قدرتك على تخصيص وقت لأصدقائك حقًا، حتى بين جميع الأولويات والالتزامات المتنافسة الأخرى. (هل يمكننى الحصول على نوبة من التصفيق مقابل هذا؟) كل ما يتطلبه الأمر هو عقلية المبتدئ حتى ترى كل تلك الاحتمالات (أو كل الاحتمالات الأخرى بالنسبة لجوانب أخرى من حياتك ترغب فى تعزيزها). وعلى هذا فإن الوقت قد حان لعقد النية على تحول تلك الاحتمالات لأمور مؤكدة.

تنمية نية ثابتة

اليقين هو أساس الإشباع والنجاح. فاليقين - على سبيل المثال - هو ما يجلب لك الوجبة التى ترغب فيها فى مطعم ما. تخيل ذهابك إلى أحد المطاعم وأنت غير متأكد بالمرة مما ترغب فيه، ليس فقط عندما تستطلع قائمة الطعام ولكن أيضًا عندما تخبر النادل بما ترغبه. تخيل ترددك وأنت تقول: "أحضر لى هذا ال... كلا....بل ذلك ال....، لا، لا، لست متأكدًا إن كنت أرغب فى ذلك" أو تقول: "ليس لدى أى فكرة عما أريده... فاختر شيئًا ما واجلبه لى". أو ماذا لو كنت تعلم أنك لست جائعًا بما يكفى أو لديك حساسية تجاه بعض أنواع الأطعمة أو هناك صنف تكن له حبًا خاصًا، ومع ذلك لا تطلع النادل على هذه المعلومات؟ وتكتفى بأن تقول: "سأتناول بعض الطعام من فضلك". أغلب الظن أنك سوف تصاب بخيبة أمل عندما تتلقى طلبك. ستجد نفسك أمام شىء لا ترغب فيه على الأرجح لأنك أخفقت فى أن تحدد بيقين وتأكيد ما الذى تريده وترغب فيه بالفعل.

(اليقين هو أساس الإشباع والنجاح.)

وعندما نذهب إلى أحد المطاعم، فإننا - خلافًا لما سبق - نمنح أنفسنا قليلاً من الوقت لنوفق بين تفضيلاتنا وبين الاحتمالات الواردة فى قائمة الطعام ومن ثم نحدد بيقين ما نريد تناوله، كأن نقول: "من فضلك أحضر لى مكرونة الميديتريان وسلطة سيزر مع صلصة إلى جانبها". إن مجرد التفكير فى هذه الأصناف يثير فىَّ الإحساس بالجوع. إننا نعرف بيقين أننا سنحصل على ما نريد (إذا ما كان المطعم والنادل يحققان الحدود الدنيا من الكفاءة). لقد

اتخذنا قرارًا وعبرنا عنه بيقين - عبرنا عن أن هذا هو ما نرغب في الحصول عليه. إذا ما قلنا: "أحضر لى مكرونة الميديتريان أو جامبلايا أو طبق جبن أو أى شىء جاهز لديكم" فيمكن أن تنتهى أمام مفاجأة سارة على أفضل الأحوال أو مصابًا بخيبة أمل شديدة على الأقل (وغالبًا دون أن تتخلص من جوعك).

عندما تتخذ قرارًا واضحًا وتعقد نيتك عن اقتناع، فهذا هو اليقين والتأكد. وهنا تمامًا يبدأ السحر عمله. هناك فقرة رائعة كتبها "فولف جانج جيته"، يقول فيها ما يلى:

> مادام المرء لم يتعهد بالالتزام، فلن يجد أمامه إلا التردد والقلق، واحتمال التقهقر للخلف، وعدم الكفاءة دائمًا وأبدًا. فيما يتعلق بكل أعمال المبادرة والجسارة، هناك حقيقة مبدئية وأساسية واحدة، والجهل بها يفتك بجميع الأفكار التى لا تحصى والخطط التى لا نهاية لها: إنها اللحظة التى يتعهد فيها المرء أمام نفسه بالالتزام بأمر ما، وعند ذلك تهب العناية الإلهية كذلك لإرشاد خطاه، وعند ذلك تحدث جميع أنواع الأمور التى ما كان لها أن تساعده لولا ذلك. وتنطلق من قراره هذا سلسلة كاملة من الأحداث، تقع لصالح المرء جميع الحوادث غير المتوقعة واللقاءات المفاجئة والمواد المساعدة التى لا يمكن لأى إنسان أن يحلم بأن تقع بين يديه. يحدث كل ما يمكنك أن تقوم به أو تحلم بأن تقوم به؛ الجرأة تستدعى معها العبقرية والقوة والسحر.

باتخاذك قرارًا، تبدأ بتشغيل محرك النية، مما يشحذ قدرتك على التقدم نحو الحياة التى تحلم بها.

(باتخاذك قرارًا، تبدأ بتشغيل محرك النية، مما يشحذ قدرتك على التقدم نحو الحياة التى تحلم بها.)

تشغيل محرك النية

تذكر أن تحديد نيتك يعتمد أولًا على اختيارك الناجح لحالتك. عندما تختار لنفسك حالة بدنية وعاطفية بناءة، فسوف تطلق مخزونًا هائلًا من الطاقة والتركيز والقدرة الإبداعية والاحتمالات، وكل هذا يشحذ عملية النية والعزم. وهكذا لا تغفل هذه الخطوة...فهي ليست مجرد خطوة جديرة بالتنفيذ، بل إنها لا غنى عنها، فبمجرد أن تختار الحالة البناءة (وتذكر أنها ليست بالضرورة أن تكون "عالية" الطاقة...فقط حالة تتجاوب أو تنسجم مع ما تنشد أن تعيشه وتختبره)، سوف تبدأ رحلتك نحو اكتشاف نيتك وتدعيمها. وكما تعرف الآن، فإن الخطوة الأولى تتعلق باستكشاف ما لديك من تفضيلات واحتمالات، ومن ثم تتقدم نحو أن تقرر بيقين وتأكيد ما تنشده، ثم تواصل بوضع نفسك عاطفيًا (ومن حيث التردد كذلك) على موجة متوافقة مع ما تنشده في الحياة من خلال سلسلة من التقنيات التي يمكنك أن تعدلها لتوافق ظرفك الخاص.

وتعد عملية استكشاف تفضيلاتك واحتمالاتك من عمل كل من المراقب والحالم اللذين يعيشان بداخلك. يولي المراقب انتباهه نحو كيفية سير الأمور في الوقت الحاضر في حياتك، ويقوم بتحليل تلك الحالة (أحيانًا بوعي وقصد، وأحيانًا دون وعي أو قصد) بناء على شعورك حيال تلك الحالة وما تراه فيها. أما الحالم فيولي انتباهه نحو فكرتك عما هي "الحياة المثالية" بالنسبة لك — ما الذي ستعيشه، ستمتلكه، ستقوم به، ستكونه، وكيف سيكون شعورك نتيجة لذلك كله. ومن ثم، تماين التناقض ما بين الواقع وفكرتك عن الوضع المثالي، حتى تحدد ما يمكن له أن يصير مختلفًا وما الذي تريد القيام به حيال ذلك.

> *تعد عملية استكشاف تفضيلاتك واحتمالاتك من عمل كل من المراقب والحالم اللذين يعيشان بداخلك.*

والأمر أقرب إلى النهج الذى ينتهجه النقاد السينمائيون المهرة، ممن يبدأون نقدهم بتكوين فكرة حول ما يكون عليه الفيلم "المثالى" - من الحبكة، والإخراج، والتمثيل، إلى التصوير، ومجموعة كبيرة من الاعتبارات الأخرى. وبعدئذ، يقيمون الفيلم المعروض أمامهم قياسًا على فكرتهم عن التجربة المثلى من خلال معاييرهم، ويتوصلون إلى تقرير ما توصلوا إليه: "تلك الجوانب كانت رائعة، وتلك الجوانب كانت متوسطة، وتلك الجوانب كانت بحاجة لمزيد من الجهد". بكل تأكيد، كل ناقد سينمائى لديه تفضيلاته الشخصية (منظور متفرد لما يجب أن يكون عليه الفيلم "المثالى")، تماما مثل أننا جميعا لدينا تأويلاتنا الخاصة لما يجب أن تكون عليه الحياة المثلى، وهذا ما يجعل كلا من الحياة والأفلام شيئا شديد التشويق والإثارة؛ غير أن مهمة الناقد السينمائى تنتهى بتقييم الفيلم، أما أنت فيبدأ عملك من هذه النقطة.

بمجرد أن تنتهى من عقد المقارنة ما بين الحالة الواقعية لظروفك الحالية والحالة المثلى لما تود أن تكون عليه الأمور، يكون عليك العديد من المهام ذات الشأن. أولا، تولى انتباهك بسرعة نحو عناصر حياتك غير المتوافقة مع ما تود أن تكون عليه الأمور، وأن تقيمها بموضوعية لكى تكون رؤية واضحة لها، ومن ثم تحول انتباهك فى الحال نحو مشاعر بديلة وتجارب بديلة تود أن تعايشها وتختبرها. فلتستغرق فى فضاء إبداعى لكى تتصور حقا كيف تريد أن تكون الأمور فى المستقبل (سواء كان هذا المستقبل خلال الثلاثين ثانية التالية أو الثلاثين سنة التالية). ومن ثم، تتخذ قرارًا بأنك سوف تركز انتباهك وطاقتك على أن تعيش وتختبر هذا الواقع الجديد فى المستقبل. ينبع هذا القرار من إحساس بالأمل والتوق والحماس، ويتمحور حول اليقين بأن ما ترغب فيه ليس ممكنا وحسب، وليس محتملا وحسب، ولكنه حتمى. وأخيرًا، توفق نفسك مع الحالة التى ترغب فى معايشتها مع تلك الرغبات الجديدة بأن تضع نفسك فى "إطار المشاعر" وكأنك قد حققتها وأشبعتها بالفعل. نعم، الأمر بهذه الدرجة

من البساطة. ولكن السؤال الذى أتلقاه طوال الوقت هو: "ولكن هل هذا يجدى حقًا...ولو كان كذلك، كيف هذا؟!".

ينبع هذا القرار من إحساس بالأمل والتوق والحماس،
ويتمحور حول اليقين بأن ما ترغب فيه ليس ممكنا وحسب،
وليس محتملا وحسب، ولكنه حتمى.

نعم، الأمر مجد....وهذه هى الطريقة!

إننى أميل دائمًا للأدلة والبراهين، ولذلك أحب حقيقة وجود أبحاث عديدة ومتنوعة أثبتت أن عقد النية يؤتى ثماره فى التأثير على النتائج المنشودة. قامت "لين ماكتاجيرت" فى كتابها *The Intention Experiment* بجمع مجموعة رائعة من الأبحاث التى تعرض كيف تؤثر النية الفعالة والقوية على كل شىء من الماكينات وحتى البكتيريا والخلايا، ومن أداء الأبطال الرياضيين إلى المعالجة الطبية ومعدلات الجرائم، وفيما يلى بضع نقاط رئيسية مما توصلت إليه تلك الدراسات.

أثبتت الدراسات أن النية بوسعها أن تؤثر على نتائج برمجة الماكينات فى توليد أرقام عشوائية، وجعل مخرجاتها أكثر تنسيقًا وتنظيما. وعلى الرغم من أن هذا قد لا يكون مقنعًا بما فى الكفاية بالنسبة لك، لكنه تأثير حقيقى وثابت من تأثيرات التفكير المتحلى بنية مسبقة.

عرضت دراسات أخرى أن النماذج التى خضعت للدراسة كان بمقدورها التأثير على عملية نقل عدوى بكتيريا المعدة المسماة بإى كولى عن طريق التركيز على نوايا سلبية أو إيجابية تجاه العينات الخاضعة للدراسة. أثبتت الدراسة معدلات تبادل للعدوى أعلى من المعتاد فى العينات التى تلقت النية الإيجابية

للتبادل ومعدلات أقل فى تلك التى تلقت نية سلبية (أو عدم استعداد للتبادل بالمرة). وعلى الغرار نفسه، هناك دراسة لطبيب ومعالج أمريكى وجد أنه صار قادرًا على التأثير على معدلات نموالخلايا السرطانية فى أنابيب الاختبار. بحثت الدراسة وسائل عديدة لإرسال النية، من بينها إصدار "أمر" بأن تعود الخلايا إلى معدلات النمو الطبيعية وتخيل عدد أقل من الخلايا السرطانية فى العينة. كانت النتائج خلابة، وقد أظهرت نقصًا كبيرًا فى عدد الخلايا السرطانية ما بين ٢١ و٤٠ بالمائة بالنسبة للعديد من طرائق وأساليب إقرار النية.

إذن فتأثير النية يلعب دورًا على إحراز أرقام عشوائية فى بعض الماكينات، وكذلك على بكتيريا الإى كولى، وعلى الخلايا السرطانية. قد يكون هذا كله حكاية ظريفة للحفلات الاجتماعية، ولكنه غير كاف لإقناعك. فى تلك الحالة، لننظر فى أمثلة لتأثير النية المركزة على النتائج الإنسانية. أظهرت الكثير من الدراسات أن الأبطال الرياضيين البارزين ممن يتدربون عقليًا على أدائهم يقدمون أداء أفضل من هؤلاء الذين لا يقومون بذلك، وهو اكتشاف تم اعتماده من قبل الأكاديمية القومية للعلوم الطبيعية. كما تعلقت أبحاث عديدة بمن يمارسون التزلج على الجليد، أو الملاكمة، أو كرة القدم، وأبطال التجديف، ومجموعة متنوعة من الرياضات الأخرى أظهرت أنهم يعتمدون على "صور وتدريبات تخيلية شديدة الوضوح والتفصيل" من أجل تحسين تخيلية أدائهم. بل إن هؤلاء الرياضيين يتمرنون على كيفية إظهار مشاعرهم – أى إحساسهم بالتفوق واستجابتهم العاطفية عند الفوز – ويستخدمون جميع حواسهم فى هذا التمرين العقلى، وعلى وجه الخصوص حاسة "اللمس" أو الأحاسيس الحركية. تعلق "ماكتاجيرت" قائلة: "إن الجانب الأهم من النية هو التمرن على النصر؛ فالتمرين المستمر عادة ما يضمن الفوز".

وأظهرت دراسات أخرى أنه من خلال تركيز النية فى عقلك يمكنك أن تؤثر على استجابات الجسد. فعلى سبيل المثال يظهر مسح العمليات العقلية

والجسدية لدى المتزلجين على الجليد الذين يتمرنون عقليًا على الانزلاق فوق المنحدرات الوعرة أن العقل يرسل النبضات الإلكترونية نفسها إلى الجسد سواء كانوا يتدربون عقليًا أو كانوا يمارسون الرياضة فعليًا. يدعم هذا الاكتشاف العبارة التى توجز دور النية على المستوى الشخصى..... *يؤدى العقل النشاط نفسه بصرف النظر عما إذا كنت تتذكر أمرًا ما، أو تراقب شيئًا ما، أو حتى تتخيل شيئًا ما بوضوح شديد.*

> ***يؤدى العقل النشاط نفسه بصرف النظر عما إذا كنت تتذكر أمرًا ما، أو تراقب شيئًا ما، أو حتى تتخيل شيئًا ما بوضوح شديد.***

يفترض هذا البرهان العلمى أن النية لا تقتصر على توجيه الطاقة أو إرشاد الخلجات العضلية اللاإرادية - بل إن النية تؤثر تأثيرًا فعليًا على النتائج كذلك. ففى العديد من الدراسات، نجح المشاركون الذين يتمرنون فى صالة الألعاب فى رفع قوتهم العضلية بنسبة ٣٠ بالمائة، فى حين نجح رفاقهم الذين لم يتدربوا إلا عقليًا فى زيادة قوتهم بمقدار ١٥٪ تقريبًا. فى حين أن هذا لا يعدك بجسد قوى عن طريق التخيل وحسب، فإنه يؤكد أن العقل يمكنه أن يؤثر على تغيرات حقيقية ويمكن قياسها فى الجسد. وعلى الغرار نفسه، فإن عمليات التخيل والتصور قوية التفاصيل تؤثر تأثيرًا جيدًا على عدد من المشكلات الصحية، بما فى ذلك الأعراض المزمنة، مثل التغلب على الألم، ونتائج العمليات الجراحية، والأعراض الجانبية من معالجات السرطان (هذا على سبيل المثال لا الحصر).

بل إن التشكيل غير الواعى للنية، كما يظهر فى النتائج المرتبطة بتأثير الأقراص الطبية الوهمية، يوضح نتائج ذات شأن. يحدث تأثير الأقراص الوهمية عندما يؤدى اعتقاد وتصديق المريض فى العلاج إلى تأثيرات مماثلة

فى جسده أو فى عملية الإصابة بمرض حتى وإن لم يكن دواء فعَّالًا، كما هو الحال مع مرضى تناولوا قرصًا من السكر بدلاً من أدوية فعالة. أظهرت الدراسات أن مرضى القلب الذين تناولوا أقراص العلاج الوهمية أحرزوا معدلات المقاومة والشفاء مماثلة لتلك التى حققها الذين تناولوا عقارًا محددًا من عقاقير مرض القلب (مع الوضع فى الاعتبار أنهم يصدقون أنه سيكون دواءً فعَّالاً وأنهم يتعاطون الكمية الموصوفة لهم). كما أظهر مرضى الشلل الرعاش مستويات متزايدة من الإفراز الطبيعى للدوبامين فى عقولهم بعد أن قيل لهم إنهم قد تناولوا الدوبامين. وكذلك هناك دراسة أخرى لمرضى التهاب المفاصل فى الركبة، حيث أظهرت حالتهم تحسنًا مماثلًا من الألم وفى الأداء، سواء تعرضوا بالفعل لجراحة فى الركبة أم أنهم ببساطة أخضعوا للتخدير وعمل شق فى الركبة بدون إجراء أى جراحة حقيقية. الواقع أن مجموعة المرضى ممن تعرضوا لهذه الجراحة الزائفة حققوا نتائج أفضل كثيرًا من بعض المرضى ممن تعرضوا لجراحة فعلية. تظهر تلك الأمثلة أن العقل يمكنه أن يكون مصدرًا للشفاء الذاتى فى بعض الأحيان - إن لم يكن فى كثير من الأحيان - على نحو أفضل من التدخل الذى يأتى من خارج الجسد. وباختصار، فإن توقع الشىء يفوق تجربته الفعلية من حيث الأهمية.

(*توقع الشىء يفوق تجربته الفعلية.*)

وماذا عن تأثير النية الجماعية - أى حين تركز جماعة من البشر نيتها على مسألة اجتماعية بعينها؟ إن واحدة من أهم النتائج فى هذا المضمار تصدر عن أكثر من عشرين دراسة أثبتت أن الأثر الإيجابى للتأمل المتعمد والمصحوب بالنية قد يؤثر على تقليل الصراعات والعنف. تلك النتيجة، والمعروفة باسم أثر

"ماهاريشى" للتأمل الفائق، أظهرت أنه عندما تقوم كتلة محددة من البشر بالتأمل فى موضع محدد، فإن هذا يقلل من معدلات الجريمة تقليلاً له شأنه. فعلى سبيل المثال، أظهرت إحدى الدراسات أن معدلات الجريمة قد انخفضت بنسبة ٢٢ بالمائة، وأن النزوع نحو الجريمة قد انخفض بنسبة ٨٩ بالمائة فى مدينة بعينها خلال فترة إجراء تلك التجربة.

لا تعكس تلك الأمثلة للتأثيرات الفعَّالة للنية إلا حفنة قليلة من الدراسات التى تؤكد أنه حينما نوجه تركيزك نحو نتيجة محددة، يمكنك أن تؤثر عليها تأثيرًا فعليًا. وفى رأيى، يعد هذا البرهان أساسًا صلبًا ليس فقط للإيمان بالنية، بل أيضًا للعمل بها بوصفها واحدة من أكثر الآليات التى يمكنك استخدامها فعالية من أجل تحويل وتغيير حياتك. من الصحيح أن الأبحاث العلمية مقنعة للغاية، غير أن القصص النابعة من الحياة الواقعية أكثر إغراء وإقناعًا، كما يمكنك أن ترى من بعض الحكايات التالية التى ترسم وتوضح قوة النية.

مزيد من الأمثلة حول قوة النية

يوم الطفل. أمضى كل من "إيلين" و "جاسون" أعوامًا فى محاولة إنجاب طفل، بالوسائل الطبيعة أولاً، ثم باستخدام عقاقير التخصيب، ثم من خلال التخصيب خارج الرحم، وكل هذا بلا أى جدوى. ثم قضيا عدة أعوام أخرى آملين أن ينجحا فى كفالة طفل (بما فى ذلك عدة حالات حيث نجحا بالفعل فى كفالة طفل لكنه أعيد مرة أخرى فى النهاية إلى أبويه الطبيعيين). كانا محبطين وخائبى الرجاء، ولكن بعد فترة من الوقت، اتخذا خيارًا بأن يتخلصا من كل ما بداخلهما من إحباط وخيبة أمل وجرح نفسى فيما يتعلق بالتجارب السابقة وأن يركزا تركيزًا حصريًا على رغبتهما فى أن يحصلا على الطفل الذى كتب لهما أن يكفلاه فى حياتهما فى الوقت المناسب تمامًا. وبعد كل تلك

السنوات التى حاولا فيها كل احتمال وخيار ممكن، أعلنت "إيلين" أمام مجموعة من أصدقائها الجدد ذات أمسية: "إن نيتى الوحيدة لهذا العام هى أن أصير أمًّا فى الوقت المناسب تمامًا". وبعد أقل من أربع وعشرين ساعة، وبدون أى إشعار مسبق، تلقت اتصالاً من وكالة كفالة اليتيم وكان طفلهما فى الطريق إليهما. جَرت إجراءات الكفالة على خير ما يرام، وهما الآن، بعد مضى عامين على هذا، والدان سعيدان وراضيان ليس لابن واحد فقط بل لابنين. إنهما يعزوان هذه النتيجة لوضوح النية وللطاقة الإيجابية التى تحليا بها وبثاها.

كل شىء فى القائمة. كانت "إليزابيث" و"جنيفر" امرأتين من مدينتين مختلفتين ولكنهما عاشتا حكاية مماثلة لعلاقة زواج طويلة الأمد تركتهما محبطتين ومهدمتين وقانطتين. وبعد التعافى من ذلك الإحباط، مضت كل منهما خلال تمرين لتدوين اليوميات، حول السمات والصفات المحددة لشريك الحياة الذى تتمنيانه، واضعين فى قائمة صفاته الشخصية واهتماماته وملامحه وسماته الجسدية. بالنسبة لإحداهما، وخلال أسبوعين وقعت فى حب بمن تزوج منها واستمر زواجهما لعشرة أعوام. وبالنسبة للأخرى، وفى غضون بضعة أشهر التقت بشريك حياتها الجديد وتزوجت من رجل أحلامها وهما الآن يعيشان معًا فى سعادة بعد ثمانية أعوام من لقائهما. راجعت كل منهما صفحات دفتر يومياتها بعد مضى بعض الوقت من زواجهما، ووجدتا ما أدهشهما وهو أن زوج كل منهما يلبى تمامًا كل صفة وسمة أدرجتاها على القائمة التى أعدتاها للصفات المنشودة فى شريك الحياة المثالى. لقد قامت كل منهما بتخيل نيتها تخيلًا تام الوضوح ثم "نسيت الأمر برمته فى طمأنينة"، ولم تدرك أن نيتها قد أدت إلى نتائج فعَّالة إلا بعد أن التقت بشريكها.

الشيك فى البريد. بعد أن تعرف "ترينت"، وهو طبيب نفسى، للمرة الأولى على مبادئ قانون الجذب، قرر أن يعقد نيته بأن يجد مالاً فى صندوق بريده الشخصى ذات صباح حتى ولو لم يكن يتوقع أى شىء من هذا القبيل. وضع

نفسه فى حالة ممتنة ومشحوذة بالطاقة ومضى ليتفقد صندوق بريده، وما أذهله هو أن يجد هناك شيكًا بباقى حساب بمبلغ لا بأس به من مال كان قد دفعه مقابل إحدى الخدمات قبل سنوات عديدة. لم تكن لديه أى فكرة بأن تلك الخدمة كان بها باقى حساب، ولا بأنه كان يفترض به أن يستعيد ماله، وبالتالى فقد هبط الشيك فى صندوق بريده فى الصباح نفسه الذى انتوى فيه أن يتلقاه. لم يسبق له بالمرة أن يجرب تلك التجربة ولم يسبق له أن يتلقى شيكًا مثل ذلك خلال ذاكرته القريبة حتى ذلك اليوم الذى عقد فيه نية مرحة، ولكن واعية تمامًا، بأن يتلقى مالاً فى صندوق بريده.

التخلص من عبء المنزل. "كلير"، امرأة فى منتصف العمر، خضعت مؤخرًا لمعالجة ناجحة من السرطان، وعقدت نيتها على أن تركز على ما هو مهم بالنسبة لها. وقررت أن تصغر من مساحة حياتها عن طريق بيع منزلها والانتقال إلى شقة صغيرة. لم تتح لها الفرصة لأن تتصرف بناء على رغبتها تلك، غير أنها عقليًا راحت تتصور انتقالها الناجح إلى شقة أصغر حجمًا. وفى غضون أيام، سمعت طرقًا متوقعًا على بابها فوجدت زوجًا وزوجة أخبراها بأنهما وقعا فى غرام هذا الحى السكنى وأنهما أحبا بيتها على وجه الخصوص. وقد توقفا هناك بمحض المصادفة ويمكنها أن تعتبر هذه الزيارة عرضًا بشراء منزلها دون سابق دعوة حتى ولو لم يكن مطروحًا فى السوق. وهى الآن تعيش سعيدة فى شقتها الصغيرة، منبهرة بالنتيجة المثالية التى أدت إليها نيتها.

عامل الشاى. "تانيا"، مصورة فوتوغرافية لديها عمل تجارى مزدهر، بدأت يوم عملها المزدحم برغبة فى تناول مشروب الشاى. وبدأت يومها المزدحم بالمواعيد وكان الجدول أكثر امتلاء، ولم يسمح لها بالتوقف وقتًا طويلاً بما يكفى لأن تمتع نفسها بذلك المشروب، وهكذا قررت ببساطة أن تحقق الأمر "فى ذهنها". راحت تتخيل بكل وضوح استمتاعها بالعبير، والحرارة، ومذاق مشروبها المفضل. كانت تقود سيارتها من لقاء عمل إلى آخر مستمتعة بتخيلها

للشاى، وعادت إلى مكان عملها فيما بعد ذلك اليوم لتجد قدحًا دافئًا من الشاى موضوعًا على إطار النافذة مع رسالة مقتضبة من جارتها فى مكان العمل، وهى صديقة لها رغبت فى أن تقدم لها شيئًا لطيفًا ذلك اليوم بإرسال مشروبها المفضل حتى عتبة عملها. إن نيتها قد جذبت هذا التدخل اللطيف من جانب صديقتها.

ليست تلك سوى بعض الأمثلة التى تبرهن وتوضح قوة عقد النية. الأمر أشبه بأن يصنع المرء بيديه قوة الجاذبية الخاصة به التى يمكنها أن تجذب النتائج المنشودة إليه - أو النتائج غير المنشودة، إن لم يكن حريصًا! الجزء الثانى سوف يزودك بمجموعة متنوعة من الإستراتيجيات من أجل أن تحدد النية تحديدًا واضحًا. وحتى ذلك الحين، وحيث إنه من الصحيح أن النية تهيئ المسرح لجلب كل أنواع الأمور الطيبة إلى حياتك وتجربتك، فإن اتخاذ فعل ملهم وقوى من شأنه أن يساعد على إدارة الماكينة بكاملها ويدخلها فى إطار الحركة. وهذا هو ما سنركز عليه فى الفصل التالى.

الفصل الرابع

خطوتك المثلى التالية:
اتخاذ تحرك ملهم وفعَّال

شد الحزام

لأسباب غير مفهومة، تملكت منى هذه الرغبة فى تعلم العزف على الطبل. لا أدرى السبب على نحو مؤكد، خاصة أن الموسيقى هى الآلة الموسيقية الأقل جاذبية بالنسبة لى، فأنا لا أملك انضباطًا مع الإيقاع الموسيقى، مع استثناء ولعى الطفولى بالباليه الكلاسيكى. وعلى الرغم من ذلك، فإن فكرة أن تعزف راقصة باليه عزفًا منفردًا على طبلة متعرقة لم تكن صورة سهلة على التخيل بالنسبة للعقل، ومع هذا فقد خمنت أنه سيكون منظرًا يستحق المشاهدة أن أرى راقصة كلاسيكية محتشمة، بتنورتها المنتفخة القصيرة وحذاء الرقص الضيق، تتقافز مع إحدى فرق الروك الصاخبة.

ذات يوم، كنت أركز على بعض تمرينات قانون الجذب الشخصى الخاص بى، فقررت أنه قد حان الوقت لأن أجرى تعديلاً على "لوحة أحلامى" والتى تحتوى على صور وعبارات للتجارب الأساسية والأشياء التى أنشدها فى حياتى. كانت الصور والعبارات تغطى كل شىء، انطلاقًا من الشخص الذى أريد أن أكونه، إلى الأماكن التى أرغب فى السفر إليها، وحتى جهودى المهنية والخيرية.

الصحة، الثروة، السعادة، الخدمة العامة، النجاح....وكل ما إلى ذلك. كان كل هذا موجودًا على لوحة أحلامى.

وعلى أى حال، فإن المفتاح الأساسى لعملية تكوين لوحة الأحلام والرؤى تلك هو أن يضم صورًا حية وواضحة للنحو الذى تود أن تكون عليه فى حياتك بحيث يبدأ عقلك فى العمل بالنيابة عنك - سواء على المستوى الواعى - أو غير الواعى - بحيث يساعد على تحقيق تلك الرغبات. من شأن لوحة الأحلام أن تساعد بصورة أساسية على ترسيخ صور بصرية فى العقل، وعلى ترسيخ "الشعور" بتحقيق تلك الرغبات، مما يزيد من احتمالية تحقيقك لها فعليًّا. وكما ذكرت من قبل، فإن التخيل يساعدك على جذب ما تنشده عن طريق تحفيز ذلك الجزء من عقلك والمسمى بجهاز التحفيز الشبكى المتشابك. يقوم هذا الجهاز بفتح عينيك وبالتالى عقلك على الفرص والإمكانيات، والمصادر والموارد والأفكار، وكل ما من شأنه مساعدتك على بلوغ أهدافك على نحو أسهل وأسرع مما يمكنك تخيله.

وهكذا خطر ببالى أمر ما عندها، وهو أننى أفتقد صورة لنفسى تمثل ذلك الحلم الذى طالما حلمت به وهو عزفى على الطبل. وفى وقت قريب من إدراكى لهذا، حضرت زفاف صديقتى "أليسون". كانت لدى الفرقة بعض المشكلات التقنية. وهكذا، وبينما كان الجميع مشغولين بمد يد العون من أجل بدء الموسيقى والحركة، انتهزت الفرصة لأجلس فى الموضع الخالى أمام الطبلة وألتقط الصورة المطلوبة من أجل لوحة أحلامى.

سرت إلى عازفة الطبل المهيأة بكل تأكيد لكى تتلقى بعض الاقتراحات بشأن المشكلات الإلكترونية أو أن أشكوى من أدائها. وبدلًا من هذا أو ذلك ما وجدته منى كان أمرًا يليق بطفلة فى الروضة أو شخصية من شخصيات ديزنى لاند، عندما قلت لها: "هل يمكننى أن ألتقط لنفسى صورة وأنا جالسة أمام طبلك لأننى أريد أن أكون عازفة طبل عندما أكبر". رفعت حاجبيها دهشة، وهى واثقة

من أننى لست فى حالتى الطبيعية، وقالت: "بكل تأكيد، ولكن تأكدى فقط من شد الحزام بحيث تظهرين بمظهر المحترفين".

إمممممم.لم أكن أعرف ما هذا الحزام وبكل تأكيد لم يُطلب منى شده من قبل. وشعرت بنوع من الوقاحة وعدم الحشمة، وربما بارتكاب أمر غير صحيح. فلم أكن واثقة بالمرة من أن أى فتاة مهذبة (أو حتى فتاة متحررة قليلًا) يتوجب عليها أن تشد الحزام. رأت ذعرى، وقادتنى خلال مجموعة الطبول، وأرتنى كيف يتوجب على الجلوس جلسة صحيحة. وازنت يدى مع العصوين وأخبرتنى بأن أكشر فى وجه الكاميرا مثل المحترفين. وهكذا، شكرًا للجمال الذى تمنحنا إياه الكاميرات الرقمية، صار لدى دليل فورى على أن الطبلة ستكون وعدًا مبشرًا بالنسبة لى فى المستقبل.

بعد أن رأيت الصورة علمت ببساطة أنها ستقودنى لأن أتعلم العزف على الطبلة عاجلًا أو آجلًا – فعلى كل حال، قمت باختيار حالة رائعة مفعمة بالطاقة والحماس وعقدت نية واضحة، مع تخيلى للأدوات وكل ما يلزم. ويمكننى أن أشعر باقتراب الأمر. وهكذا بدأت أتخيل ما سيكون عليه الأمر من خلال جميع البنود والعناصر منذ اختمار الفكرة وحتى بلوغ الهدف.

تذكرت أن أول اهتمام لى بالأمر كان مرتبطًا بأغنية صاخبة اسمها "اقرع الطبلة" تقول كلماتها: "لا أريد أن أعمل، أريد فقط أن أقرع الطبلة طوال النهار..." وعندئذ، تعقبت كيف نما هذا الاهتمام نحو المزحة طويلة الأمد بينى وبين زوجى حول إمكانية أن أتعلم العزف على الطبلة، بحيث يمكن لى أن أصحبه فى العزف كعازف أكورديون. لطالما مزحنا بشأن القيام بهذا معًا، فنكون بهذا روح الحفلات التى نحضرها أينما ذهبنا، ومركز الاهتمام فى المناسبات العائلية، وبلا شك سنكون مصدر إزعاج رائع لأطفالنا. أقصد من يمكنه مقاومة الابتسام والنقر بقدميه فى حضرة مقطوعة موسيقى بولكا تعزف على الطبل والأكورديون؟

لكن تبين أن إمكانية العزف مع زوجى حين يعزف على الأكورديون كانت توسعًا كبيرًا من جانب خيالى يتجاوز مجرد عزفى أنا على الطبول . فى حقيقة الأمر، كنت مقتنعة أن دافعه الحقيقى لذلك، إلى جانب عنصر المتعة والتسلية فى العزف على الأكورديون عمومًا، هو أن يكون المدعو الدائم خلال موسم الأعياد والاحتفالات السنوية مما يضمن له أن يشبع ولعه بالأطعمة الدسمة التى تعد فى تلك المناسبات. ولكن فلنعد إلى القصة التى بين أيدينا. حقيقة الأمر أن زوجى مايكل كان من المستبعد أن يعزف على الأكورديون بالدرجة نفسها التى كنت فيها بعيدة عن العزف على الطبلة، وهو ما جعل تخيل فرقتنا الصغيرة لعزف البولكا فى المستقبل أمرًا ممتعًا ومسليًا حقًا.

وبينما كنت أتخيل وأتصور ذلك، وبدلاً من أن أتساءل: "كيف يمكننى أن أجعل ذلك يحدث؟" أو أن أركز على أمور مثل قيود الوقت، وحقيقة أننى لم يسبق لى أن عزفت على أى آلة موسيقية على الإطلاق، أو أسئلة من قبيل إمكانيات السوق الحالى لفرق البولكا الصغيرة، اكتفيت بأن أتخيل صورًا لى وأنا أشد الحزام، أى أتخذ الوضع الصحيح أمام الطبول وليس أى شىء آخر، وأبتسم. راح عقلى يتقافز بين بعض أجمل وأشهر مقطوعات العزف المنفرد للطبول واستقررت على أغنية Wipeout والتى تحتوى على مقطوعة عزف منفرد رائعة للطبول والتى خلبت لبى منذ سمعتها.

وعلى نحو مفاجئ تمامًا، شعرت بهذه الفورة من الحماس عندما أدركت أننى التقيت فى مؤتمر فى وقت سابق من العام نفسه بريك، وهو عازف الطبل الذى شارك فى فريق سورفاريس، الفريق الذى اشتهر بأغنية Wipeout. كم هو أمر ملائم ومناسب، ألا تظنون ذلك؟ تذكرت شخصية ذلك العازف، وتساءلت عما سيبدو عليه الأمر لو أننى تعلمت العزف على الطبلة من واحد من أشد عازفى الطبل موهبة. حسنًا، لست طموحة على أى حال لدرجة أن أحاول عزف مقطوعة Wipeout فى البداية، ولكننى سأكتفى بعزف مقطوعة العزف

المنفرد الخاصة بى. قال لى شىء بداخلى أن أمنح الأمر فرصة وأن أستكشف الإمكانيات.

وهكذا انتهزت الفرصة، وأرسلت بسرعة البرق رسالة إلكترونية له، وأخبرته بشأن هدفى وسألته إن كان على استعداد لأن يعلمنى العزف المنفرد على الطبلة. وما بث فى السرور والدهشة هو أنه استجاب لمطلبى على الفور وبموافقة مباركة، وأخبرنى كيف أبدأ بحيث أتعرف على آلة الطبلة قبل أن نلتقى معًا. وبعدها لن يقتضى الأمر أكثر من ترتيب المستلزمات الضرورية والاتفاق على اللقاء فى المدينة نفسها، قبل أن يتحقق الحلم. شعرت بنزق وخفة وملأتنى الروعة والحماس. أقصد أننى ظللت أتحدث عن تعلم العزف على الطبل على مدار أعوام، ولكن إلى أن عقدت نية واضحة ومحددة، ومن ثم اتخذت تحركًا خاطفًا وعندئذ أتت لتقدم نفسها أمامى إمكانيات وفرص فاقت أشد خيالاتى جموحًا. من كان يمكنه أن يتصور أننى بمجرد أن أشد الحزام سأضع نفسى على الطريق نحو معرفة كيف أستخدمها مثل المحترفين؟ والفصل الحالى يتعلق بهذا...اتخاذ تحرك ملهم وفعال – تحرك خاطف ومحدد – ليؤدى بنا إلى النتائج المنشودة فى حياتنا.

أشعل الأضواء....ثم....تحرك!

عقد النية أشبه بقرار إضاءة النور فى غرفة مظلمة. تستطيع أن تفكر كم سيكون من اللطيف أن تحظى بالنور فى الغرفة، وتتخيل كم سيكون من المفيد أن ترى ما تريده أو أن تقوم به، بل وأن تخطط لأن تحققه. ولكن حتى تضغط على زر الإضاءة ستبقى على الأغلب غارقًا فى الظلمة إلى أن يأتى شخص ما....أو يحدث شىء ما....ليتصرف نيابة عنك. وبما أن انتظار قوى خفية من نوع ما لتشعل لك الأضواء – أو لتحول لك حياتك – هو وصفة مؤكدة نحو حياة من

التمنى الطيب والانتظار الطويل، فإننى أقف فى صف اتخاذ فعل ملهم وفعال بيديك أنت.

أحد أكثر الانتقادات التى توجه للكتب والأفلام المنتجة حول قانون الجذب هو أن الناس تعتقد خطأ أن قانون الجذب يقترح عليهم أن يكتفوا فقط "بأن يفكروا فى أفكار سعيدة وأن ينتظروا بعدها أن تقع لهم الأمور الطيبة". يذكرنى هذا بأحد أفلام الرسوم المتحركة التى رأيتها ذات مرة عن بروفيسور يحل مسألة رياضية على سبورة. تبدأ المسألة بمستنقع من الرموز المستغلقة تؤدى إلى ارتباك واضح واضطراب ذهنى تام. وعندئذ، فى موضع ما بمنتصف السبورة نرى مساحة فارغة كبيرة كتبت عليها عبارة "ثم تحدث المعجزة" ويتبعها حل المسألة منظمًا مرتبًا فى طرف السبورة.

على الرغم من أنه سيكون لطيفًا للغاية أن يكون هذا النمط من التغير فى حياتنا ليس فقط ممكنًا ولكن كذلك عادى ومألوف، فإننا جميعًا نعلم أنه فى الحقيقة ليس كذلك. علاوة على ذلك، فالمهم ليس هو طريقة العمل الفعلية لقانون الجذب أو كل ما يتعلق به من علوم وكيانات وتدريبات. إن التغير والنجاح الحقيقيين والدائمين يبزغان على الدوام عن طريق اختيار حالتك أولًا ثم عقد نية واضحة بما تريد أن تحققه. إنهما يتطلبان ما هو أكثر من ذلك مع هذا، من أجل أن يؤديا حقًا إلى النتائج المنشودة. و "ما هو أكثر" أعنى به التحرك الملهم والفعال.

ليس هذا ضربًا من المصادفات الخرافية أو التزامنات العجيبة أو أى من تلك الأمور المثيرة للعجب (والتى أكن لها جميعها كل الإعجاب والاحترام)، بل إن ما يعنيه هذا هو أنه من أجل أن تحقق تقدمًا فى الحياة عليك أن تتحرك تحركًا ملهمًا باستمرار. قد تتخذ تحركًا يبدو هامشيًا وثانويًا أحيانًا، أو جليلاً وخطيرًا فى أحيان أخرى، ولكنه على الدوام سيظل تحركًا من نوع ما. وقد يكون هذا التحرك فى شكل تغيير منظورك، أو السعى وراء موارد، أو الاتصال بشخص ما

أو أن تشمر أكمامك وتبذل بعضًا من الجهد العضلى فى تغيير يستلزم براعة، ولكنه دائمًا وأبدًا يستوجب أن "تتحرك".

(*من أجل أن تحقق تقدمًا فى الحياة عليك أن تتحرك تحركًا ملهمًا باستمرار.*)

علينا أن نميز مع ذلك بين مفهوم "النشاط المسعور" ومفهوم "التحرك الملهم". هناك أشخاص كثيرون للغاية يقعون فى فخ النشاط المضطر المسعور والملح والضاغط فى حياتهم بدون أن يؤدى بهم هذا إلى أى من النتائج المنشودة. إنهم يتبنون توجهًا نفسيًا وعقليًا "مهما كلف الأمر" والذى يساومهم مقابل النجاح الذى ينشدونه، لأنه غير مرتبط بقيمهم وبنوعية حياتهم، وغير مرتبط كذلك بالرؤية القوية للنية التى يعقدونها. هذا هو ما ينتج عن النزوع الإنسانى الشائع نحو الضغوط وليس نحو التقدم للأمام، نحو الإرهاق بدلًا من التخطيط الجيد، ونحو السقوط والإخفاق وليس التدفق والوفرة. وبإيجاز، إنها وصفة للنشاط الهدام وغير المشبع والذى يقود نموذجيًا نحو نتائج هدامة وغير ٔبعة. ويوفر البديل لذلك حالة سعيدة، ليس هذا وحسب بل حالة بناءة بدرجة ر بكثير. وذلك البديل هو اتخاذ تحرك ملهم وفعال.

(*علينا أن نميز مع ذلك بين مفهوم "النشاط المسعور" ومفهوم "التحرك الملهم".*)

نسمة من الهواء الطلق

ما التحرك الملهم الفعَّال؟ إنه التحديد الحدسى "لخطوتك المثلى التالية" والمضى قدمًا بعقل واع وقلب ملتزم، نحو تحقيقها. إنه ينبع من موضع هادئ يؤدى لمعرفة داخلية بخياراتك، مصحوبة بالشغف والاقتناع على نحو بارع. إنه يرسم لك مسارًا من أجل اتخاذ خطوة إضافية للأمام فى كل مرة.

تنبع فكرة التحرك الملهم من مفهوم الإلهام (inspiration) وهى كلمة مشتقة من جذر لاتينى معناه "أخذ شهيق من الهواء". ويشتمل تعريف آخر للإلهام على "خوض تجربة منعشة وحيوية". ويجسد اتخاذ التحرك الملهم ما يتضمنه كل من هذين التعريفين - الارتياح، وبساطة تحديد "خطوتك المثلى التالية". عندما نأخذ شهيقًا تعد عملية طبيعية لا تقتضى أى جهد من جانبنا (باستثناء مسائل صحية قليلة أو التمرن البدنى المفرط). ولكننا، على العموم، لسنا بحاجة لتنظيمه أو التخطيط له أو التفكير المفرط بشأنه. إننا نقوم به وحسب. وفكرة الحيوية والإنعاش توحى بالطاقة، بالارتفاع لمستوى الحدث، مما ينبع من إحساس التحرك نحو شىء ما - أو الانحدار نحو شىء ما (فى مقابل أن تدفع دفعًا نحو الخدش والركل والصراخ).

فى جوهره، يعد التحرك الملهم هو أن تعرف "بالحدس" ما هى خطوتك المثلى التالية. لكنه غير مرتبط بمعرفة كل خطوة تقع ما بين موضعك فى الوقت الحاضر والموضع الذى ترغب فى الوصول إليه، ، وهو أيضًا لا يتعلق بمعرفة مجموعة متنوعة من الخطوات العديدة التى يمكنها أن تدفعك قدمًا للأمام - رغم أن معرفة ذلك قد تمثل إضافة جيدة. الأمر يتعلق وحسب بالبحث عن خطوتك المثالية التالية، وتعد خطوتك المثلى التالية هى الخطوة المفردة للأمام التى تشعر غريزيًا وداخليًا بأنه يجب عليك اتخاذها. إنها خطوة واحدة فقط - تمامًا كما تضع حجرًا واحدًا من جسر صغير سيساعدك على عبور

الجدول - تلك التى تشعر بأنها منطقية، وطبيعية كذلك، ومفعمة بالقوة على نحو ممتع ومبهج....وأيضًا لابد منها.

(يعد التحرك الملهم، فى جوهره، هو أن تعرف" بالحدس" ما خطوتك المثلى التالية. إنه ليس مسألة معرفة كل خطوة تقع ما بين موضعك فى الوقت الحاضر والموضع الذى ترغب فى الوصول إليه.)

إياك أن تظن أننى أقول لك إن التحرك الملهم أمر سهل على الدوام، لأنه ليس كذلك. من الصحيح أن اتخاذ التحرك الملهم ليس أمرًا سهلاً على الدوام ولكنه بسيط على الدوام. نعم، فى بعض الأحيان يقتضى التحرك الملهم قدرًا لا بأس به من العرق والجهد (مما يستدعى القول القديم "إن النجاح نصفه إلهام والنصف المساوى له عرق"). فى بعض الأحيان يتعلق الأمر بموعد نهائى للانتهاء من سباق ما، أو بعملية بناء - أو استخدام - المزيد من الجهد العضلى والبدنى مما يمكنك فى بعض الأحيان الأخرى. ولكنه على الدوام ينبع من عملية بسيطة للغاية يتم أداؤها فى مكان هادئ للغاية. وتعرب تلك العملية عن نفسها عندما تهدئ عقلك بما يكفى لأن تركز على تلك الشرارة من البصيرة والفطنة، ذلك الإحساس الداخلى الغريزى، والذى يلهمك أى سبيل تتخذ. وبعدها، يأتى دورك لاتخاذ خيار بأن تتحرك وتفعل وأن تنهض من مكانك وتقوم بشىء ما. أغلب الوقت تؤدى عملية اتخاذ تحرك ملهم إلى بصيرة هادئة وليس إلى تجديد صارخ (مع أننى أميل لرفض كليهما). ولهذا يتوجب عليك أن تكون مستعدًا لأن تنصت لذلك الصوت الداخلى وأن تتصرف بسرعة وتأكد قبل أن تفقد أيًا من الرسالة أو الحافز.

(اتخاذ التحرك الملهم ليس أمرًا سهلًا على الدوام
ولكنه بسيط على الدوام.)

فن التفكير بأفكار كبرى واتخاذ خطوات صغرى

يعتمد اتخاذ تحرك ملهم، بشكل جزئى، على التقليد اليابانى القديم المتمثل فى مفهوم الكايزن، وهو الأساس لممارسة "التحسين المستمر". انتظر قليلًا... لن أنخرط فى شرح الشعارات التى ترددها بعض الشركات من قبيل "التحسين المستمر للجودة". أنا فقط أستعين بمفهوم الكايزن بمعناه الأصدق. التعريف اليابانى لكلمة كايزن هو "التغير نحو الأفضل" جميع الكلمات المتقاطعة وحيل التلاعب اللغوى تتطلب التفكير خارج نطاق الحدود المعتادة والمتوقعة، يتعلق الكايزن بالفعل بـ "بفن التفكير بأفكار كبرى واتخاذ خطوات صغرى".

يقول "روبرت موير" فى كتابه الرائع، *One Small Step Can Chang Your life: The Kiazen Way*: "قم بتلبية مطالب الحياة المتواصلة بالتغيير بالبحث عن تحسن مستمر ولكن بأصغر مقدار". تعود جذور هذه الفلسفة إلى الحكمة التى قالها "تاوتى تشينج" منذ ألفى عام: "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة". الكايزن هو الفن الذى ينشد تحقيق تغير دائم وضخم من خلال مقادير صغيرة وثابتة.وفقا لما قاله "موير"، تتطلب هذه الفلسفة طرح أسئلة صغيرة تساعد على استلهام القدرة الإبداعية؛ والتوصل لأفكار صغيرة من شأنها أن تساعدك على اكتساب مهارات جديدة تكفل النجاح والتقدم؛ وحل مشكلات ومعضلات صغيرة، حتى فى خضم المشكلات والمعضلات الكبرى؛ ومكافأة نفسك بمكافآت صغيرة تشعل بداخلك قوة دفع إضافية؛ والامتنان للحظات الصغيرة والمهمة التى يميل الآخرون لتجاهلها.

(*الكايزن هو الفن الذى ينشد تحقيق تغير دائم وضخم من خلال مقادير صغيرة وثابتة.*)

جوهر الكايزن هو "التعلم من خلال الفعل" بدلاً من افتراض أن عليك أن تعرف السبيل الأفضل نحو هدفك، أو الحل الصحيح لتحد من التحديات قبل أن تتقدم خطوة واحدة نحو مواجهته – ولهذا فإنه يتناسب تمامًا مع فكرة اتخاذ فعل ملهم. وأحد أهم مبادئ الكايزن هو التخلص من الهدر، وهو ما يعنى أساسًا الأنشطة التى تكلف وقتًا وطاقة دون أن تضيف قيمة. هذا أمر مهم، لأن كثيرين من الناس يضيعون قدرًا هائلًا من الوقت فى القيام بشىء أو بأشياء أكثر من اللازم بصورة سريعة للغاية ودون نية معقودة وقصد واضح. إنهم يخلطون النشاط الساهى غير المنتبه بالفعل الهادف والمقصود. والنقيض لما أسميه "كارثة النشاط" هو فكرة اتخاذ تحرك ملهم وفعَّال. إذا تبعنا الخيارات المدروسة بخطوات صغيرة سيقودنا هذا إلى نتائج كبرى.

(*إذا أتبعنا الخيارات المدروسة بخطوات صغيرة سيقودنا هذا إلى نتائج كبرى.*)

إن الخطوات الصغيرة أقل إثارة للخوف من التغييرات الهائلة، على الرغم من أن الخطوات الصغيرة غالبًا ما تؤدى إلى التفاعل المستمر الذى يسفر عنها، كما أن التحكم بها أسهل كثيرًا وأكثر إمتاعًا من الوثبات العملاقة بكثير. حين يقرر زوجان إنجاب طفل، فإن طريقة الكايزن يمكنها أن تثمر تجربة أكثر ارتياحًا واسترخاء (وستكون أكثر متعة) من "التحويل الجذرى

لحياتك وتركيز كل أوقية فى طاقتك العصبية على عملية الحمل"، كما أن عملية فقدان الوزن يمكن لها أن تكون أكثر جاذبية عندما تتمثل فى القيام بتغيير متواضع وضئيل فى كل مرة، من ناحية كيف تفكر وكيف تتصرف ومن ناحية المحيط الخاص بك، بدلاً من الاعتماد على طريقة قرارات العام الجديد فى الحرمان الشامل من الأطعمة، كما أن إطلاق مشروع تجارى جديد يمكنه أن يكون أسرع وأبهج عندما تسمح لنفسك بأن تحدد وتقوم بأكثر الاحتمالات والإمكانيات فعالية بدلاً من أن تعتقد أن عليك القيام بكل شىء دفعة واحدة.

كانت لدىّ عميلة جربت كل طريقة فى وسعها لكى تنقص من وزنها وواصلت الإخفاق. جربت كل حمية يمكن تخيلها وكانت كل محاولة تتركها أكثر إحباطًا، بل وأثقل وزنًا مما سبق. فقررت أن تستخدم طريقة اتخاذ التحرك الملهم لإنقاص وزنها واعتمدت على إستراتيجية الكايزن وسألت نفسها: "ما الشىء الصغير الذى يمكننى القيام به اليوم وسوف يمثل اختلافًا فى مسألة وزنى وصحتى؟" وبينما تطرح على نفسها هذا السؤال كل يوم، بدأت تتوجه نحو إحداث تغييرات لمسلك صغير أو فكرة صغيرة بدأت تؤدى إلى اختلاف كبير فى مقدار ما تتناوله من طعام وفى مستوى نشاطها البدنى. بدأت بتناول وجبة إفطار صحية فى أغلب الأيام، مما غير من شهيتها خلال بقية اليوم ومنحها المزيد من الطاقة. ثم شعرت عند نقطة بعينها برغبة فى الانتقال لعمل لوحة لحلمها بالوزن المثالى والصحة من وجهة نظرها، وكانت تعود إليها وتتأملها كل يوم. بدأت بنوبات وفترات صغيرة من النشاط – مثل أن تصعد السلم بدلًا من أن تستقل المصعد وفى نهاية الأمر انتقلت إلى السير عشر دقائق فى كل يوم.

لقد وقع هذا السحر ببساطة لأنها مافتئت تسأل نفسها كل يوم: "ما الشىء الصغير الذى يمكننى القيام به؟" وفى كل مرة كانت هناك إجابة تشحنها بالطاقة (أو على الأقل تخلصها من حالة الجمود والشلل!)، لقد اتخذت تحركًا

هادفًا وفوريًا. وقبل مضى وقت طويل استطاعت أن تغير كلًا من حالتها البدنية ورؤيتها العاطفية دون الشعور بالحرمان أو الإرهاق الكاسح (أو أى من تلك العواطف السلبية التى يمكنها أن تمنعنا من القيام بما نريد أن نقوم به). ولأنها أعدت نفسها لتتبنى كلًا من التغير المتواصل والنجاح قريب المنال والمؤكد، فقد حققت قوة الدفع بسرعة واستطاعت أن تفقد الوزن كما أرادت، ليس هذا وحسب بل استطاعت كذلك أن تستمتع بعملية إنقاص وزنها، وهى مكافأة إضافية لعلك لم يسبق لك أن سمعت بها فى نطاق عالم إنقاص الوزن!

كيف تتخذ تحركًا ملهمًا؟

يحدث التحرك الملهم من سلسلة من خمس خطوات بسيطة، وهى: تهدئة العقل، وطرح أسئلة بسيطة بشأن الخطوات التالية، واتخاذ مبادرة فى شكل تحرك فورى، واكتساب قوة الدفع باستمرار التقدم، وتأمل ذلك التقدم والبناء عليه من أجل المحافظة على النجاح المتواصل. سوف نتأمل فى كل خطوة من تلك الخطوات هنا، ثم نقدم إستراتيجيات اتخاذ التحرك الملهم فى الجزء الثانى.

تهدئة العقل. تتطلب تهدئة العقل أولًا أن تضع نفسك فى مكان هادئ وصامت. والهدف هو أن تهدئ من حركة "العقل المتواثب" والذى يعمل وينشط على الدوام فى مجتمعنا الحديث - لمدة تكفى لعزل كل فكرة مبتكرة أو مبدعة عن التدفق الكاسح للمعلومات. يمكن لهذا الهدف أن يتحقق من خلال العديد من الزوايا، بما فى ذلك الأشكال المتنوعة للتأمل، عملية التنفس المركز، و"الإطلاق" الفعَّال لكل ما هو زائد على الحاجة من معلومات ومشاغل، والانتباه الموجه نحو نشاط متكرر أو له وتيرة منتظمة، أو استخدام مصادر من قبيل البرامج المسجلة صوتيًا التى تساعد على استرخاء الجسد وتخلق موجات عقلية محببة من أجل الاسترخاء والإبداع. الهدوء هو الموضع الذى يتدفق منه الإبداع. هل سبق لك

أن لاحظت أن أفضل ما لديك من أفكار ورؤى وحلول للمشكلات غالبًا ما تخطر لك فى الأوقات التى لا تكون فيها مستغرقا فى التفكير فى شىء ما؟ إننا نميل لحل مشكلات العالم (أو على الأقل مشكلاتنا الخاصة!) خلال الاستحمام، أو خلال رحلاتنا اليومية فى المواصلات، أو بينما نتنزه حيواننا الأليف، أو نقطع الخضراوات، أو نراقب غروب الشمس. عندما يستريح عقلك ويتخلى عن كل ما يشغله، فإنه يمنحك مساحة بيضاء يمكنك أن تخط عليها خطوتك المثلى التالية. ومن هذا الموضع للسلام والطمأنينة تتدفق رؤاك المبتكرة.

(*الهدوء هو الموضع الذى يتدفق منه الإبداع.*)

طرح أسئلة صغيرة. الخطوة التالية من أجل اتخاذ تحرك ملهم هو أن تسأل نفسك ببساطة شديدة بشكل متكرر فى بعض الأحيان: "ما خطوتى المثالية التالية؟" ومن ثم تسمح للإجابة بأن تكشف عن نفسها دون أن تفرض حلًا محددًا أو اتجاهًا بعينه. هذه هى حقًا عملية غرس البذور لذاتك الحدسية الفطرية حتى تقدم لك الحلول والأفكار المبتكرة. من خلال طرحك لهذا السؤال وإتاحة الفرصة للجواب حتى يكشف لك عن نفسه بدون أى "قسر أو إرغام" من جانبك فإنك تهيئ نفسك لأن يظهر أمامك - بيسر شديد وفى أحيان دون بذل أى جهد - أفضل مسار ممكن يمكنك أن تسلكه من أجل تحقيق رغباتك. هذه الفكرة قريبة من تشبيه رائع أدرجه "إبراهام هيكس" فى ورش عمله تحت عنوان "فن الإتاحة" (انظر المراجع لمزيد من التفاصيل)، مما يوحى بأن هناك تيارًا من الصحة وقوة الدفع للأمام يمكنك أن تستغله، بصرف النظر عن المسمى المحدد الذى تضطلع به. المسألة هى إتاحة الفرصة لنفسك بأن تتدفق مع تيار النهر، على عكس أن تسبح عكس التيار طوال الوقت. كثير من الأشخاص

يهدرون حياتهم فى مغالبة قوى طبيعية عديدة، رغم أن بوسعهم الشعور بارتياح هائل - وبناء بالقدر نفسه - إن هم أتاحوا للرحلة ببساطة، وللمشهد برمته، وللتجربة نفسها أن تكشف لهم عن ذاتها تلقائيًا. ولكن يبقى هناك تحذير واحد مع هذا: كن حريصًا عند اختيار النهر المناسب الذى يتدفق بالاتجاه الذى تود أن تمضى فيه، بينما تضع عينيك على مقصدك الذى تبتغيه طوال الوقت.

اتخاذ المبادرة، ثالثًا، يتوقف التحرك الملهم على المبادرة - وهى اتخاذ تلك الخطوة الأولى الحاسمة نحو الفعل، والفعل الآن. يساعدك هذا على تجنب الصراع الأبدى ما بين امتلاك فكرة رائعة وبين الميل لطرحها تمامًا لأسباب عديدة من قبيل أنها لا تجدى نفعًا، أو أنها لم تجد نفعًا فيما مضى، أو أنها لن تجدى نفعًا هذه المرة، أو أنها لم تجد نفعًا مع ابن العم "جو". يميل الأشخاص للوقوع فى فخ فكرة أنه لابد أن يكون هذا العمل له خطورته وجلاله فى أفضل الأحوال، وعسيرًا وشاقًا على أهون الاحتمالات. إن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. وبكل تأكيد نكون مستعدين فى بعض الأحيان لتغيير شامل - لتحقيق تجديد من شأنه أن يغير من وضعنا فى هذه اللحظة وإلى الأبد. وفى تلك الحالات، سيبقى هذا النوع من التغيير من قبيل خطوتك المثلى التالية - أى الخطوة التى لا يمكنك أن تتخيل عدم اتخاذها - الخطوة التى تشعر داخليًا بأنك ملهم باتخاذها من أجل أن تتغلب على ذلك الخوف أو التخلص من توقع عمل شاق أو فكرة أنها من الضخامة، بحيث تتبدد ببساطة فى إطار عملية تجربتها عمليًا. وهناك أمر جيد ومشوق يكمن فى التوقع المتحمس لما هو وشيك، وليس الخوف والإحباط بشأن ما يجب القيام به للوصول للمقصد.

> ***يميل الأشخاص للوقوع فى فخ فكرة أنه لابد أن يكون هذا العمل له خطورته وجلاله فى أفضل الأحوال، وعسيرًا وشاقًا على أهون الاحتمالات. إن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة.***

هذا نموذج على تحقيق حالة من التدفق، والتى يصفها ويشرحها "ميهالى سيكمنثاليى" مؤلف كتاب *Finding Flow* ، بوصفها لحظات الاستغراق التام فى مسعى جدير ببذل الجهد. كثير من الناس يتذكرون لحظات من هذا القبيل بوصفها من أفضل أوقات حياتهم، حتى على الرغم من أنها تطلبت منهم قدرًا هائلًا من التركيز والمهارة والعمل الشاق. إن حالات مثل تلك تؤدى لنتائج مذهلة، سواء من حيث التقدم الملموس أو من حيث رأس المال النفسى، وهؤلاء فعليًا يشعرون بأنهم متحفزون وطبيعيون على الرغم من توترهم وشدتهم.

ومع هذا، فإن هذا النوع من الاستغراق فى التغيير ليس هو النوع الوحيد الموجود للتحرك الملهم. هناك كذلك نوع ألطف وأدق بكثير من التحرك الذى يؤدى لنتائج بارزة ورائعة بالدرجة نفسها، وتلك هى فكرة اتخاذ الخطوات الصغيرة الفورية بالاتجاه الذى تريد المضى فيه. عن طريق اتخاذك لخطوات صغيرة بوتيرة ثابتة، فإنك تقلل حتى الحد الأدنى من أمرين: تقلل من احتمال أن يهزمك الخوف، وتقلل من إمكانية أن تبدو المهمة الملقاة على عاتقك رهيبة ومفزعة، بحيث تسلبك تصميم عزمك. يتطلب الأمر اتخاذ تلك الخطوات المثلى التالية عندما تتبدى أمامك تلك المخاوف مع ذلك، لأنه بدون أن تفعل هذا فمن اليسير الوقوع فى ضروب التفكير من قبيل إن الأمر لن يحدث أى اختلاف أو أنه لا يستحق الجهد. وعلى العكس من ذلك، فبعض أصغر الخطوات على الإطلاق يمكنها أن تهيئ المسرح لأروع نجاح ممكن فى الحياة. الخطوة الصغيرة المتمثلة فى التقاط كتاب بعينه يمكنها أن تغير من منظورك الكامل نحو أمر ما. الخطوة الصغيرة المتمثلة فى الالتقاء بشخص جديد يمكنها أن تؤدى إلى أنجح علاقات العمل التى تستطيع تخيلها. الخطوة الصغيرة المتمثلة فى اكتساب عادة جديدة يمكنها أن تطلق طاقتك وقدرتك الإبداعية فى حياتك بحيث تغير عالمك كله.

> *عن طريق اتخاذك لخطوات صغيرة بوتيرة ثابتة، فإنك تقلل حتى الحد الأدنى من أمرين: تقلل من احتمال أن يهزمك الخوف وتقلل من إمكانية أن تبدو المهمة الملقاة على عاتقك رهيبة ومفزعة بحيث تسلبك تصميم عزمك.*

اكتساب قوة الدفع. المكون الرابع فى عملية اتخاذ تحرك ملهم هو بناء قوة الدفع من خلال التحرك المتواصل (ولكن الذكى!) الذى يؤدى إلى نتائج ثابتة ومستمرة (مهما كانت ضئيلة الحجم!). إن ذلك المردود الحيوى الناجم عن التحرك المستمر - الاحتفاء بالنجاحات، الأفكار الجديدة التى يسفر عنها، الطاقة العامة التى يولدها - هو ما يقود إلى مزيد من الرغبة ومزيد من الحركة للأمام. ولنعد لمدة دقيقة أو اثنتين إلى درس العلوم الطبيعية القديم أيام المدرسة. كان أول قوانين الحركة الخاصة بـ "نيوتن" (وهو معروف أيضًا بقانون القصور الذاتى أو الثبات) ينص على التالى: "أى جسم ثابت يميل للبقاء فى حالة ثبات وأى جسم يتحرك يميل للبقاء فى حالة حركة بنفس السرعة وفى نفس الاتجاه مالم تؤثر عليه قوة تخل بتوازنه". ياللعجب! ما يعنيه هذا هو أنك إذا ما أردت الانتقال من الثبات (أو من الوضع الحالى) إلى الحركة، سيكون عليك أن تقدم قوة كافية (فى صيغة أفكار وإلهام ونفور من الألم ورغبة فى المتعة، أو مجموعة كبيرة من أمور أخرى) من أجل أن تدفع نفسك للحركة. وكثيرًا ما لا يستلزم هذا سوى خطوات صغيرة تطلق عجلة الحركة. ثم يتوجب عليك الاحتفاظ باستمرار تلك التحركات الصغرى لتتجنب السماح لنفسك بالتعرض لتلك القوة المخلة بتوازنك من قبيل الخوف أو التردد والحيرة، أو فكرة أن التغير عسير، ومن شأنها جميعًا أن تمنعك عن التقدم وأن تعيدك إلى حالة الثبات والقصور الذاتى من جديد. عندما ترغب فى إطلاق حركة قارب أو قطار، تكون بحاجة لنوبة مضطربة من الخطوات الصغيرة والطاقة المستمرة

من أجل زحزحة تلك الكتلة الضخمة. ولكن ما أن ينطلق فإن كلاً من كتلته وقوة دفعه تحتفظان بحركته وتقدمه. الأمر نفسه يصدق عليك، غير أن كتلتك ترتبط بمقدار ما وراء نيتك من شغف، وتتأتى قوة دفعك من خطوات صغيرة ومهمة فى الاتجاه الصحيح.

تأمل عملية التقدم. وأخيرًا، يمضى اتخاذ التحرك الملهم على خير وجه عندما تضيف إليه التأمل والتقييم بحيث تحرص على التحليل المستمر لمسارك نحو نتائجك المنشودة وأن تصحح هذا المسار كلما لزم الأمر. وهنا يتدخل عقلك الطامح للتعلم ويلعب دوره، وتستطيع بالفعل أن تتمتع باللعب فيما يخص مراقبة نجاحك وتقدمك، ومجابهة التحديات، وحل المشكلات عند الحاجة. هذه العملية من التأمل والتقييم يمكن استخدامها على أفضل نحو ممكن عندما تشتمل على مقاربتين إحداهما موضوعية والأخرى ذاتية من أجل التعلم من الدروس.

المقاربة الموضوعية أقرب ما تكون إلى "الطيار الآلى". عندما يتم تشغيل طائرة على نظام الطيار الآلى، فإنها تكون مبرمجة على التوجه مباشرة نحو المقصد، ولكن خلال أغلب الرحلات، تقوم الطائرة فعليًّا بتصحيح مسارها. فالحقيقة على عكس ما يبدو هى أن الطائرة لا تتوجه أبدًا إلى مقصدها مباشرة. إنها تصحح نفسها ببساطة (وكذلك بموضوعية) عندما تتغير اتجاهات الرياح أو حين تنحرف انحرافًا هينًا عن مسارها. لا تنخرط الطائرة فى عملية إطلاق أحكام على الذات وتوبيخ الذات لأنها لم تلتزم بالمسار الصحيح طوال الوقت، إنها تكتفى بأن تلاحظ الأمر عندما يطرأ أمر ما على غير ما يرام وعلى الفور تجرى التغيير اللازم لتصحيح مسارها.

أما المقاربة الذاتية فى التعلم فتتعلق بالانتباه الحريص لعملية التقدم المتحقق خلال رحلتك. تتصل تلك المقاربة بتصنيف المحطات الرئيسية أو العلامات الإرشادية على الطريق من هنا إلى هناك، الانتباه نحو الدليل على أنك بالفعل تحرز تقدمًا نحو المقصد الذى تنشده. ولكن لماذا يكون هذا له أهميته؟ مبدئيًا

لأننا كائنات موجهة نحو أهداف تتعطش لإحراز تقدم. ولهذا السبب أثبت العلماء أننا بالفعل نفرز "دفعة" من الإندروفين حين نضع علامة صح أمام بند من بنود قائمة المهام، وهذا يفسر سبب قيامك بإضافة بند إلى القائمة بينما تكون قد أنجزته بالفعل لمجرد أن تضع أمامه علامة الإنجاز والإتمام. أيبدو هذا مألوفًا لك؟ ولكوننا موجهين نحو الأهداف هو السبب كذلك فى أن لدينا أفكارًا محددة حول كم نريد أن نجنى من مال، وحول مقاس الملابس التى نرتديها، وحول نمط المنزل الذى نريد أن نعيش فيه. إنه سر وجود هذا العدد الهائل من محبى ومشجعى الرياضة، وسبب إنهاء صانعى المفروشات لمشاريعهم، وهو أيضا السبب فى أن هناك شعورًا ممتعًا للغاية عندما يرى المرء تلك الأرفف التى ركبها أخيرًا فى مرآبه، أو حين يرى الوردة البديعة تتفتح على الأجمة التى ظل يرعاها طوال العام. إننا نحب أن نرى النتائج. نحب أن نرى إحراز التقدم. نعرف غريزيًا أن الأهداف لها أهميتها. وعلى هذا فإن الطريقة الذاتية لتعلم العقل لا تنطوى وحسب على ملاحظة مقدار التقدم، بل أيضًا على الاحتفاء به والبناء عليه – مراكمته. وحقيقة الأمر، كثيرًا ما يحدث خلال عملية استعراض أدلتنا على أننا نتقدم صوب هدف ما فنكتشف حينها فكرتنا المثلى التالية من أجل التحرك الملهم.

(*إننا كائنات موجهة نحو الأهداف..... نحب أن نرى النتائج. نحب أن نرى إحراز التقدم. نعرف غريزيًا أن الأهداف لها أهميتها.*)

أحب فكرة التركيز فى الوقت نفسه على إلى أى مدى أحرزت تقدمًا، وعلى صورة خيالية فى غاية من الوضوح للموضع الذى تود أن تتقدم إليه. فكل من هذين المقصدين يشحذان صاحبهما بالطاقة – أحدهما يذكرك بنجاحك

ويمنحك قوة الدفع نحو مزيد مما أحرزته، والآخر يبقيك ملهمًا لكى تستمر فى المضى قدمًا. أما عندما نركز على الهوة ما بين موضعنا الحالى والموضع الذى ننشد الوصول إليه فإننا نضيع فى هذا الفراغ من الحيرة والشك والمخاوف. فنانو السير على السلك المعلق فى الهواء سيسقطون عن السلك إذا هم ركزوا على المسافة الفاصلة بينهم وبين المنصة على الناحية الأخرى. وبدلاً من ذلك فإنهم يبقون أعينهم على المنصة نفسها ويأخذون خطوة واحدة مدروسة كل مرة إلى أن يصلوا إلى الجانب الآخر. يمكن لهذه الإستراتيجية أن تؤتى أكلها معك أنت أيضًا.

تقبل اللون الرمادى

إن التحرك الملهم يتطلب كذلك أن تنظر إلى التجارب العسيرة وإلى النتائج من منظور الاهتمام والاكتشاف، وليس من منظور إطلاق الأحكام أو الإحباط. الأمر يتعلق باختيار المعنى الذى تريد أن تستخلصه من أى تجربة، وكذلك استخدام ذلك المعنى فى تحديد خطوتك المثلى التالية. يتيح لك هذا أن تتعلم وأن تنجو من كل شىء تقوم به بدون أن تسقط فى فخ أفكار الفشل. فكثيرًا للغاية ما يسقط الأشخاص فى هذه الشراك التى تتعلق بأفكار مثل: كل شىء أو لا شىء أو عقلية الأبيض أو الأسود، بحيث يكون على النتائج التى يتوصلون إليها أن تكون إما نجاحًا منقطع النظير على النحو الذى تخيلوها عليه أول مرة، أو أن تكون إخفاقًا شاملًا وتامًا. يعرف العقل الميال للتعلم أنه لا وجود لنظرية كل شىء أو لا شىء.... فهناك عدد كبير للغاية من نقاط التقدم على مسار الرحلة، وأن فكرة إما الأسود أو الأبيض لا وجود لها هى الأخرى... فهناك ظلال ساحرة من اللون الرمادى فى كل موقف من المواقف. ولهذا دائمًا ما أقول لعملائى: "تقبلوا اللون الرمادى!".

> *التحرك الملهم يتطلب كذلك أن تنظر إلى التجارب العسيرة وإلى النتائج من منظور الاهتمام والاكتشاف، وليس من منظور إطلاق الأحكام أو الإحباط.*

ليس هناك طيب أو سيئ فى ذاته ما لم تعرفه أنت وتحدد ماهيته على هذا النحو أو ذاك، وليس هناك فشل حقيقى ما لم تيأس أنت وتكف عن المحاولة، ولكن طالما كنت مركزًا على التقدم الذى أحرزته، وما يمكنك أن تتعلمه من أى عقبة، وطالما واصلت المضى قدمًا، فإنك مازلت فى طريقك لتحقيق أحلامك. وهكذا، فحين تخامرك الشكوك، أعد النظر فى كل عقبة أو تحد أو ما تراه بوصفه فشلاً على أنه فرصة لكى تتعلم ما يؤتى نفعًا، وما لا يؤتى نفعًا فى النقطة المعنية، وما التغييرات الصغيرة التى تريد أن تجريها لتصحيح مسارك.

وقد قدم "لى لوكوكا"، الرئيس السابق لشركة كرايسلر، رؤية مميزة فى هذا الموضوع حين قال:

> "إذن فما الذى نقوم به؟ أى شىء – شىء ما. مادمنا لا نكتفى بالجلوس بلا حراك. إذا أخفقنا فلا بأس، لنبدأ من جديد. ولنجرب شيئًا آخر. أما إذا انتظرنا حتى نطمئن حيال كل ما يقلقنا ويحيرنا فقد يكون أوان العمل قد فات".

تبدو كلماته منطقية ومفهومة تمامًا، لكنها فى الحين نفسه عميقة، وتتعلق جميعها بما يعنيه اتخاذ تحرك ملهم ومواصلة المضى قدمًا للأمام، حتى فى مواجهة العقبات أو الإحباطات. إن الحركة هى ما تصنع قوة الدفع وقوة الدفع هى ما تخلق السحر.

(إن الحركة هى ما تصنع قوة الدفع وقوة الدفع
هى ما تخلق السحر.)

تخلَّ عن مقاومتك

جرب الحيلة التالية الخاصة بالحفلات والمناسبات الاجتماعية. واجه أحدهم وضم قبضتك بطريقة رفيقة، وليس بطريقة تهديديةَ! اطلب من شريكك القيام بالشىء نفسه. ضع قبضتك فى مقابل قبضته، وبدون أن تقول أى شىء، ابدأ بالضغط برفق فى مقابل قبضة الآخر. ستلاحظ أنه سوف يبدأ على الفور فى ضغط قبضته فى مقابل قبضتك. لا تحول الأمر إلى مباراة فى الدفع؛ ولكن اسأل الشخص الآخر: "لماذا تدفع قبضتك مقابل قبضتى؟"، وسوف يجيب بدون أى شك: "لأنك تدفع قبضتك مقابل قبضتى". يوضح هذا المثال نقطة أننا نميل بصورة طبيعية لمقاومة القوى التى تضغط علينا. وبدون تفكير، وبدون اختيار واعٍ، فإننا نستجيب للضغوط استجابة من نفس النمط، مما يعكس الضغوط فى المقابل مباشرة، سواء فى موقف مفتعل مثل هذا أو حين يتعلق بعواطف سلبية، وإحباطات أو تحديات. عندما يضغط علينا أمر ما فإننا نقابل الضغط بضغط مثله، سواء اضطررنا لذلك أم لا (أو سواء كان من الأفضل لنا أن نتخلص منه ونلقى به عن كواهلنا ونتيح له الفرصة لأن يتلاشى تلقائيًا). مقابلة الضغوط بالضغوط يمكن لها أن تكون هدامة وعائقًا أمام تدفق الوفرة والثراء فى حياتنا.

خلال محادثة جرت مؤخرًا بينى وبين "بوب دويل"، وهو مبتكر البرنامج التليفزيونى *Wealth Beyond Reason* وأحد المعلمين المشاركين فى كتاب السر، ذكر لى أنه إذا كان هناك أمر واحد يقف فى طريق نجاح الأشخاص عن

استخدامهم لقانون الجذب، فإن هذا الشيء هو مقاومتهم للسماح بما يريدونه بأن يتكشف ويظهر فى حياتهم. تلك المقاومة يمكن لها أن تتخذ شكل الإيمان بمعتقدات مقيدة بشأن ما إذا كانوا يستطيعون تحقيق هدف ما أم لا، أو بشأن أنماط العواطف السلبية، أو حتى بشأن فكرة الشعور بجدارة واستحقاق كاف لأن يبلغوا ما ينشدون. إننى أتفق مع هذا تمام الاتفاق. فى الجزء الثانى سوف نستعرض مجموعة متنوعة من الطرق والوسائل للتخلص من تلك المقاومة، على الرغم من أنه من المهم أيضًا الاحتفاظ ببعض وسائل التذكير التالية قبالتك طوال الوقت.

من أجل تحقيق أعظم قدر ممكن من النجاح مع قانون الجذب يتعين دورك فى ألا ترغم نفسك على التقدم إرغامًا أو أن تتطلع للكمال المستحيل. و ألا تفرض سلفًا مسارًا بعينه نحو ما تريد أن يتحقق. الأمر ببساطة أن تختار الحالة الأكثر إثمارًا التى من شأنها مساعدتك على أن تكون متوافقًا ومتجاوبًا مع ما تنشده، وأن تحدد نيتك بوضوح تام ويقين تجاه ما تريده، ومن ثم تتخذ خطوتك المثلى التالية – أى التحرك الملهم – لكى تقترب ولو بقدر هين من الواقع الذى تبتغيه. من المهم إذن أن تبتعد عن التفكير بطريقة أن كل شيء لابد وأن يمضى على نحو محدد، وفي توقيت محدد، أو تبعًا لشروطك المحددة تمامًا. من شأن هذا الابتعاد أن يحافظ على قوتك الإبداعية كما أنه يزيد إلى أقصى حد من الطرق الممكنة التى يمكنك اتباعها لتنتقل من موضعك الحالى إلى حيث تريد أن تصل (بحيث تستمتع تمامًا بكل من موضعك الحالى وبرحلتك على السواء).

وأخيرًا، من الأهمية بمكان أن تتخلص من تلك الأنماط السلبية فى التفكير أو القناعات المقيدة لك والتى تميل لإبقائك حيث أنت الآن. والسر هو أن تكون مستعدًا لأن تحول محور تركيزك عما قد رأيته فيما مضى وعما يوجد قبالتك الآن إذا كنت تريد أن ترى المشاهد والصور البديعة التى تنتظرك فيما وراء هذا الأفق تمامًا.

(*يجب أن تكون مستعدًا لأن تحول محور تركيزك عما قد رأيته فيما مضى وعما يوجد قبالتك الآن إذا كنت تريد أن ترى المشاهد والصور البديعة التى تنتظرك فيما وراء هذا الأفق تمامًا.*)

المزيد من نماذج التعزيز حول قوة التحرك الملهم

الآن وقد فهمت الأساسيات المتعلقة باتخاذ تحرك ملهم، سوف نلقى نظرة حول بعض القصص حول كيف استطاع هذا أن يساعد على تحقيق النتائج المنشودة لدى آخرين.

أساسيات العمل التجارى، كل من "بروك" و"كريس" شركاء عمل فى شركة من شركات التكنولوجيا، وقد قاما بعملية تخطيط إستراتيجى من أجل صقل رؤيتهم وتوفيق عملهم مع ما يشعرون بشغف حياله. اتخذا قرارًا قاسيًا – وهو أن يتخلصا من عقد تجارى به أرباح عالية، ولكنه غير مشبع لهما، مع أنه كان يضمن لهما تحقيق هامش أرباح لفترة من الوقت. وفى الوقت نفسه، أرادا أن يزيدا من دخلهما زيادة ملحوظة. وقد عقدا نية واضحة – وهى أن يستبدلا التعاقد السابق بعمل يشعران بمزيد من الشغف والولع تجاهه، ليس هذا وحسب ولكن أيضًا أن يضاعفا أرباحهما خلال العام التالى – يا له من مطلب طويل! وهكذا جلسا لمراجعة موقفهما الحالى، وقضيا بعض الوقت فى التأمل الهادئ، وسألا نفسيهما ما خطوتهما المثلى التالية. وقد توصلا إلى أن التركيز على تنمية مشروعين فقط من بين مشاريعهما الواعدة فى أثناء توجيه طاقتهما الإيجابية نحو الحصول على عمل مؤقت هو فقط ما يكفل لهما الاستمرار إلى حين ازدهار المشاريع الجديدة.

وفى غضون شهرين تلقيا ثلاثة عقود تجارية عالية الربحية (اثنان منها لم يسعيا إليهما) وأطلقا مشروعهما الجديد الأنجح على الإطلاق منذ افتتاح

شركتهما، وقد تضاعفت أرباحهما على الفور، وهو ما كفل لهما الاستمرار على مدى فترة الثمانية شهور التى ذكراها آخر مرة. عن طريق اتخاذ تحرك ملهم للتخلص من التعاقد غير المثالى والسعى نحو فرص أفضل، انفتحا على احتمالات وإمكانيات لم تخطر لهما ببال، فالأمر لم يقتصر فقط على تبديل ومضاعفة دخلهما، بل كذلك على تحقيق المزيد من الاستمتاع بالعمل.

الخطوة الصحيحة. كانت "جودى"، وهى متخصصة شابة فى مجال الدعم المالى، مستعدة لترك وظيفتها التى تكرهها لكثرة ضغوطها لتعثر على عمل يوفر لها الصحة النفسية والإشباع اللذين تحتاج إليهما. كانت خائفة للغاية من ترك عملها الحالى بما فيه من راتب مريح ومزايا مادية، ومع ذلك فقد شرعت فى وضع نفسها بحالة من الطاقة الإيجابية - والشعور بالامتنان لأن لديها فى الوقت الحالى وظيفة تدعم أسرتها وتقدم لها منافع ومزايا عظيمة، بينما تبقى متفائلة وطموحة بشأن توقع العثور على شىء سيكون أكثر ملاءمة لها، ومن ثم عقدت نيتها على ترك وظيفتها الحالية فى غضون شهرين، وأن تعمل فى منصب يقدم لها المستوى نفسه من المقابل المادى ولكن يحقق لها مزيجًا أفضل بكثير من العمل والاستمتاع بالحياة، وعلى الرغم من أنها لم تشعر بأنها "مستعدة" (لقد كانت تعمل بالتخطيط على كل حال، وظنت أن عليها أن تعرف تمام المعرفة إلى أين ستمضى قبل أن تتخذ أى خطوات نحو البحث عن وظيفة)، وقررت أن تحقق بعضًا من قوة الدفع من خلال إرسال ثلاث سير ذاتية إلى ثلاث شركات مختلفة ومن وحى اللحظة، وعقدت مقابلات توظيف للثلاث وظائف التى تقدمت إليها خلال فترة أسبوعين. وقد طلبت منها إحدى الشركات المزيد من المعلومات، فأرسلتها بسرعة، غير أنهم لم يعاودوا الاتصال بها وهكذا افترضت أنهم قاموا بتوظيف شخص آخر، خاصة عندما فكرت فى الموعد النهائى الوشيك الذى أصروا عليه خلال مقابلة التوظيف.

قبل ممارسة "جودى" لاتخاذ تحرك ملهم، كانت استجابتها فى حالة كتلك

هى أن تقول: "لا بأس" ثم تقلع عن المحاولة. ولكن فى هذه الحالة، قامت بتهدئة عقلها وركزت على نيتها، وقررت أن خطوتها المثلى التالية ستكون هى معاودة الاتصال مرة أخرى بالشركة التى طلبت منها المزيد من البيانات، ولو لمجرد أن تعرف كيف يمكنها أن تحسن من موقفها إذا ما تقدمت لشغل وظيفة فى المرة القادمة. واكتشفت أن الشركة لم تتلق بيانات المتابعة تلك بالمرة، وما أن تلقوها حتى قاموا بتوظيفها على الفور فى الوظيفة التى تحبها. كان راتب الوظيفة جيدًا، وفيها من المزايا ما هو أفضل كثيرًا من وظيفتها السابقة، وتوفرت لها درجة من المرونة والإبداعية لم تكن لتحلم بها. إن تحركها الملهم قد أدى إلى نتائج أسرع مما كانت تظن أنه ممكن.

إعادة الكلب إلى البيت. "تيم" و "تريزا" زوجان حضرا إلى واحدة من ورش العمل التى أعقدها حول قانون الجذب، وقد عرفا للتو أن كلبهما قد فر من البيت. انتهى بهما الحال إلى الاستغراق فى الحزن، بعد أن قاما بالبحث فى كل مكان وجربا كل شىء للعثور عليه. وقد بدآ يتخيلان أسوأ الاحتمالات. ثم قررا أن يضعا ما تعلماه عن قانون الجذب موضع التجربة وقررا أن يختارا حالتهما، مركزين على الامتنان والتقدير للوقت الذى أمضياه مع الكلب وكل السرور الذى جلبه لهما، جنبًا إلى جنب مع التفاؤل فى أنهما سيعثران عليه حيًا وسالمًا. وقد فصلا نفسيهما أيضًا بمعزل عن النتيجة النهائية، شاعرين بيقين أنهما حتى إن لم يعثرا على كلبهما، سيكون بوسعهما التعامل مع الأمر.

عقدا النية على أن ينفتحا على مجموعة متنوعة من الوسائل والطرق التى قد تعيد لهما كلبهما. تساءلا: "ما الذى تبقى ولم نقم به، وما هو المكان الذى لم نبحث فيه بعد؟"، وفكر كلاهما فى حقيقة أنهما لم يذهبا إلى الناحية الأخرى من النهر بالقرب من منزلهما، واثقين من أن كلبهما لا يمكنه الوصول إلى هناك. وهكذا قاما بلصق الإشارات فى منطقة عبر النهر لم يسبق لهما المحاولة بها، وفى الحال تلقيا اتصالاً من الشخص الذى وجد كلبهما حيًا

سليمًا. عاد الكلب على الفور إلى مالكيه المسرورين. لقد نالا جائزتهما واستعادا محبة كلبهما لأنهما اتخذا تحركًا، وليس من الضرورى أن يكون تحركًا منطقيًا وسديدًا بالنسبة لهما، ولكنه ما توصلا غريزيًا إليه.

التعلم وفقًا لمبادئ قانون الجذب. قررت "كرستين"، وهى امرأة فى منتصف العمر، متخصصة فى الاتصالات، أن تعود للدراسة حتى تكمل درجة الماجستير التى طالما رغبت فى الحصول عليها، وعلى الرغم من أنها كانت متوترة قليلاً حول تدبير الوقت والموارد المالية اللازمين للبرنامج الدراسى، فإنها قد علمت أنها باختيارها لحالتها (حالة من التوقع المتحمس والطاقة المبتهجة) ومن خلال عقد النية (أن تعود للدراسة بكل ثقة وأن تنال درجتها المنشودة)، كانت تعلم أنها بهذا سوف تعبد الطريق نحو تجربة تعليم جيدة. لم تكن تعرف من أين عليها أن تبدأ، وهكذا قررت أن تتخذ تحركًا واحدًا ملهمًا - وهو أن تتصل بعميد إحدى الكليات الخاصة فى محل إقامتها لتطلع منه على مزيد من المعلومات. وقادها هذا الاتصال الهاتفى الوحيد إلى الموعد الوحيد المتاح فى جدول مواعيده قبل أن يغادر المدينة قبل بداية السنة الدراسية الجديدة، وقد قادها ذهابها فى هذا الموعد إلى إدراجها كطالبة انتساب فى البرنامج الدراسى المثالى بالنسبة لها. وقد أدى تلقيها لهذا الفصل الدراسى إلى التحاقها ببرنامج دراسى كان الالتحاق به أكثر بساطة، بحيث تمكنت من أن تتدرج به كطالبة منتظمة خلال فصلها الدراسى التالى. وتلقيها لهذا الفصل الدراسى التالى قاد إلى تلقيها عرضًا بالقيام بدور فى مساعدة الخريجين مما سيكفل لها نفقات دراستها. وقد جعلها هذا العرض تدرك أن وظيفة المساعدة ستكون مستهلكة للوقت أكثر من اللازم، مع الوضع فى الحسبان عملها ومسيرتها الدراسية، وقادها ذلك بدوره إلى محادثة مع رئيسها فى العمل، والذى وافق على أن يزيد ساعات عملها زيادة طفيفة لمساعدتها على تعويض دراستها. لقد حدثت كل تلك الأمور الرائعة لأنها اتخذت تحركًا ملهمًا - لقد أجرت مكالمة هاتفية واحدة أدت إلى سلسلة

مترابطة من ردود الفعل والخطوات المؤدية إلى حصولها على درجتها. لقد وجدت فى الأمر تعليمًا حقيقيًا لقانون الجذب وهو يعمل على أرض الواقع!

الآن وقد عرفت المبادئ الأساسية حول كيفية عمل قانون الجذب. حان الوقت لأن تنظر كيف يمكنك أن تجعله يعمل لصالحك. انضم إلى فى الجزء الثانى لنستعرض توجيهات مفصلة خطوة خطوة من أجل أن تضفى الطابع الشخصى لممارسة قانون الجذب فى الواقع العملى.

الجزء الثانى

∞

كيف تجعل قانون الجذب يعمل لصالحك؟

المقدمة

إضفاء طابعك الشخصى على مسارك

الزراعة أو الحياكة، أو التمرينات البدنية أو الإغماء

حسنًا، حان الوقت لدراسة الجزء المتعلق بالعمل من قانون الجذب فى الواقع العملى. فيما كان الجزء الأول يقدم إطلالة عامة على تلك المفاهيم، فإن الجزء الثانى يتيح لك الفرصة لوضع جميع تلك المفاهيم والممارسات موضع التنفيذ فى حياتك. فلتعتبره خطة تحركك الخاصة بقانون الجذب! ينقسم هذا الجزء إلى فصول ثلاثة، يركز كل منها على إحدى الخطوات الثلاث التى يتكون منها نموذج قانون الجذب: اختيار حالتك، عقد النية، واتخاذ التحرك الملهم. يتبع هذه الفصول قسم خاص بالمراجع يوجز مجموعة متنوعة من الوسائل الرائعة لكى تمضى فى تعلمك ومعرفتك إلى المستوى التالى.

وفى هذا الجزء سوف تبدأ فعليًا فى رؤية النتائج وتحقيقها فى حياتك. يقدم لك كل فصل منها مجموعة متنوعة من خطوات التحرك التى تستحثك للمضى قدمًا انطلاقًا من نيتك، ويقصد بهذه الطريقة للتحرك أن تكون انتقالًا من فكرة أن تغيير حياتك يتطلب منك أن تتبع أسلوبًا واحدًا وثابتًا ومع ذلك يصلح لجميع الناس، ويقترح الكثير من كتب التنمية الذاتية أسلوبًا جامدًا ومحكومًا

بالقواعد المسبقة لتغيير حياتك، أو تقدم منهجًا واحدًا يفترض به أن يصلح لجميع الناس. إننى أومن بأنه بدلًا من أن نبحث عن منهج واحد، يحسن بنا أن نبحث عن منهج بسيط - أو أسلوب يتيح خيارًا منفردًا ومستقلاً، مما يسمح للناس بالتعامل مع تجربتهم فى التعلم والنمو والازدهار، وفقا لمقتضى الظروف والاحتياجات الخاصة بكل منهم.

فمثلما لكل منا تفضيلات وميول مختلفة وأساليب شخصية ومتفردة، فإن لدينا جميعًا طرقًا مختلفة فى تغيير حياتنا، فمن المفهوم تمامًا أن يكون لك ذوق مختلف عن زملائك، وجيرانك، أو عن الشخص الذى يجلس إلى جوارك فى المقهى، ذوق مختلف بشأن فكرتك عما هو مثالى بالنسبة لك، فيما يتعلق بالمنزل والوجبة والملابس أو الروتين الصباحى. ففى حين لا يستطيع أحدهم أن يتخيل لماذا يقدم شخص آخر على تمضية كل وقته بعد الظهر أو خلال إجازة نهاية الأسبوع فى الاعتناء بحديقته (على كل حال، أليس هذا هو السر وراء ابتكار المتاجر متعددة الأقسام؟)، وشخص آخر لا يتمكن من استيعاب فكرة قضاء كل ساعة خلال اليوم فى الحياكة (لأنه لهذا السبب توجد المراكز التجارية العملاقة!). وفى إحدى الإجازات بالمناطق الاستوائية، لا يمكن لأحدهم أن يتخيل توقفه عن أداء روتينه اليومى من التمرينات الرياضية والهرولة الصباحية (وهو الأمر الذى قد يجعل الآخرين يتساءلون من أى شىء كان يهرب)، فى حين أن سيدة أخرى قد تجد مشقة بالغة فى السير من غرفتها إلى حمام السباحة دون أن تفقد الوعى وتصاب بإغماء من الحرارة (بعد محاولة مجهدة للعثور على شخص لمساعدتها فى رحلتها الشاقة). وعلى هذا، فسواء كنت مولعًا بالزراعة أو الحياكة، أو بالتمرينات الرياضية أو بالإغماء كلما أتيحت لك الفرصة، فإن ميولك الطبيعية سوف تضعك على الدوام فى الاتجاه الصحيح والمناسب لك.

إن كنا جميعًا نختلف إلى هذا الحد فى ذوقنا الشخصى، فلِمَ لا نتبنى طرقًا وأساليب مختلفة فى إتقان وتعلم مهارات جديدة واستخدامها فى تعزيز حياتنا؟

يبدو هذا منطقيًا بالنسبة لى.

(*مثلما لكل منا تفضيلات وميول مختلفة وأساليب شخصية ومتفردة، فإن لدينا جميعًا طرقًا مختلفة فى تغيير حياتنا.*)

النافورة، والتدفق، والانسياب

بينما تنتقل لإتقان قانون الجذب فى نموذج التحرك (اختيار حالتك، عقد نيتك، واتخاذ تحرك ملهم)، أود أن أقدم لك فكرة سريعة لمساعدتك على تحديد منهجيتك. أود أن أربط تلك الخطوات الخاصة بقانون الجذب بصور التيار المتدفق، والنافورة الفوارة، وكذلك مفهوم الانسياب والاندفاع نحو الأمام.

(*أود أن أربط تلك الخطوات الخاصة بقانون الجذب بصور التيار المتدفق، والنافورة الفوارة، وكذلك مفهوم الانسياب والاندفاع نحو الأمام.*)

صورة التدفق تتعلق بتدفق عقلك وجسدك مع التفكير البناء والطاقة الإيجابية التى تحفظك فى أفضل حالة ممكنة من أجل تحقيق أحلامك. أما صورة النافورة الفوارة بالماء فترشد تفكيرك وأفكارك على نحو يدفعك، بالنية والإمكانية، نحو الأعلى والأمام فى حياتك وتجربتك اليومية. ويعود مفهوم الانسياب إلى فكرة الارتحال السعيد (والبناء كذلك) مع التيار نحو تحقيق أحلامك، بدلاً من السباحة عكس التيار للوصول إلى هناك. عندما تقوم بذلك، وإذا أبقيت نظرك مسلطًا على مقصدك النهائى، فإنك تستطيع أن تستمتع

برحلة مشوقة ومثيرة نحو الهدف، بدلاً من النضال ضد القوى الطبيعية للرحلة. إننى أشجعك على الاحتفاظ بتلك الصور البلاغية فى عقلك بينما تمضى قدمًا على درب إتقان خطوات التحرك فى الفصول التالية.

أوان الفعل

خلال سنوات من العمل مع العملاء والجمهور، وجدت أن هناك أداة – أو مجموعة من الأدوات – يمكنها أن تخدم تقريبًا كل نمط من أنماط الشخصيات وأساليب التعلم المختلفة. يقدم لك كل فصل من الفصول التالية مجموعة متنوعة من تلك الإستراتيجيات التى ستساعدك على تعديل وتكييف طريقتك فى إتقان قانون الجذب. جميع خطوات التحرك بسيطة وفعَّالة، ولكن وكما هو الحال فى أى قائمة خيارات مختلفة، فإن بعض الخيارات سيكون جذابًا لك عما سواه. فى بعض الأحيان ستكون مفعمًا بالحيوية والطاقة والطموح بما فيه الكفاية لأن تستكشف خيارات عديدة على الفور، وفى أحيان أخرى سترغب فقط فى اختيار شىء يلبى حاجة لديك فى اليوم نفسه (أو فى هذه اللحظة نفسها)، وهو أمر متوقع ويفى بالغرض تمامًا.

لاستخدام خطوات التحرك، ما عليك إلا أن تتبع حدسك وتشرع فى تجربة ما يثير اهتمامك، بناء على شخصيتك المتفردة ونمط حياتك. سأقدم لك بداية عظيمة لكى تُحدث تغيرًا دائمًا فى حياتك. وكما قد قلت سابقًا، فإننى أشجعك بالفعل على أن توسع من أفقك قليلاً وتكون مغامرًا بعض الشىء. وفكر جيدًا فى أن تمنح كل وسيلة محاولة ولو مرة واحدة على الأقل لترى إن كنت قد تميل لها أو إن كانت ستسفر عن منافع غير متوقعة لك، وتذكر أننا غالبًا ما نحدد أطعمتنا الجديدة المفضلة أو الأصناف الجديدة بعد أن نغامر بتجربتها قليلاً أو حين نجرب شيئًا مختلفًا، وهكذا فإننا أيضًا نكتسب هوايات جديدة عن طريق

أن نجرب قليلاً من هذا وقليلاً من ذاك في كل مسعى أو درب جديد. قد تندهش بما قد يكون جذابا لك بعد أن تجرب قليلًا من الخيارات من خطوات التحرك. ومن ثم سيكون لك حرية انتقاء من بين خياراتك القديمة - أو تفضيلاتك القديمة - ويكون مازال لديك الخيار في التمتع "بالاكتشاف الجديد" عندما تكون في مزاج يسمح بإضفاء بعض من الإثارة واللون المختلف على تجربة قانون الجذب الخاص بك. الأمر اللطيف هو أن جميع تلك الطرق والوسائل إما أنها مثبتة علميًا أو مجربة بالممارسة، وهي جميعها بسيطة بساطة مدهشة كما أنها تتسم بطابع عملي رائع. ولكي تنجز التمرينات بمزيد من السهولة ، فقد أعددت لك كتابًا إلكترونيًا مجانيًا يحتوي على نسخة كاملة من أوراق العمل الواردة في هذا الكتاب. قم بتحميل نسختك من موقع www.deannadavis.net . وطالما أن هدفنا هنا هو وضع قانون الجذب موضع التنفيذ، فدعونا نبدأ بالعمل على ذلك.



الفصل الخامس

أدوات تغيير الحالة النفسية: خطوات عملية من أجل اختيار حالتك

لم يعد خفيًا عليك الآن أن اختيارك لحالتك هو أهم جوانب نموذج تطبيق قانون الجذب فى الواقع العملى. إن نجاح الخطوتين التاليتين يعتمد اعتمادًا تامًا على قدرتك على الاختيار الفعال لحالتك. وهكذا فإن هذا الفصل يركز على أدوات تغيير الحالة النفسية - وسوف تجد فيه مجموعة متنوعة من الطرق البسيطة والمباشرة لاختيار حالتك، وسوف تساعدك هذه الطرق على التجاوب والتناغم مع أفضل طاقة ممكنة من أجل جذب ما ترغب فى وجوده بحياتك. عندما تلتزم باختيار حالتك، فإنك تبرمج عقلك، وبالتالى تبرمج نيتك وتحركك الملهم، من أجل أن تجذب إليك نتائج ذات شأن فى كل منحى من مناحى حياتك. وكلما كنت فى حالة من الطاقة المثالية، ارتفع احتمال أن يكون بمقدورك التركيز على ما تريده وتنشده فى الحياة (وليس على ما لا تريده ولا تنشده)، الأمر الذى من شأنه أن يزيد من قدرتك على جذب الأفكار والموارد التى تحتاج إليها من أجل أن تحول رغباتك إلى حقائق بشكل كبير.

(عندما تلتزم باختيار حالتك، فإنك تبرمج عقلك، وبالتالى تبرمج نيتك وتحركك الملهم، من أجل أن تجذب إليك نتائج ذات شأن فى كل منحى من مناحى حياتك.)

بالنسبة للجزء الأول من قانون الجذب - على واقعك العملى - وهو خطوات التحرك الخاصة باختيارك لحالتك ،فإنه ينقسم إلى النواحى التالية: إستراتيجيات المدخل الجيد = المخرج الجيد، وإستراتيجيات تنظيم الأرشيف. وفى حين تركز إستراتيجيات المدخل الجيد = المخرج الجيد على الأفكار التى تضعها فى عقلك عن وعى وقصد، فإن إستراتيجيات تنظيم الأرشيف تركز على الأفكار التى تختار التخلى عنها، وهما يتعاونان معًا فى تآزر وتضافر لتهيئة الأجواء من أجل الجذب اليسير والسريع لرغباتك. استمتع باستكشاف أى الطرق والوسائل هى الأكثر متعة – وفعالية – بالنسبة لك!

من الداخل إلى الخارج – إستراتيجيات المدخل الجيد = المخرج الجيد

لعل الكثيرين منكم يتذكرون أن مصطلح: المدخل الجيد = المخرج الجيد يقصد به هنا أنك إذا اكتسبت عادة ضخ الأفكار الإيجابية والفعالة إلى عقلك، فسوف تكون مهيأ لإنتاج التجارب والنتائج الطيبة فيما يتدفق خارجًا، وبما أن هناك عددًا لانهائيًا تقريبًا من الإستراتيجيات لتضخ عقلك بالنية الطيبة، فإننا سوف نركز على عدد من التقنيات التى تنزع لأن تجلب أفضل النتائج. وهى تتضمن ممارسة الامتنان (شكرًا جزيلاً) والتفاؤل المكتسب (ما وراء التفاؤل المفرط).

شكرًا جزيلاً

غالبًا ما نستخدم عبارة "شكرًا جزيلاً" كإشارة تهكمية نحو أمر غير مرغوب فيه. وأنا مؤيدة بشدة لإصلاح كل من معنى وطريقة نطق هذه العبارة. أعتقد أنه يجب قراءتها: "شكرًا جزيلا" ذلك لأنه لا توجد كثير من الإستراتيجيات فى مثل بساطة وكفاءة الممارسة اليومية للامتنان من أجل تعزيز كل من حالتك وتجربتك الحياتية.

لا توجد كثير من الإستراتيجيات فى مثل بساطة وكفاءة الممارسة اليومية للامتنان من أجل تعزيز كل من حالتك وتجربتك الحياتية.

لقد أظهرت الدراسات أن ممارسات الامتنان المتنوعة يمكن لها أن تؤدى إلى زيادة هائلة فى السعادة على مدى فترات طويلة من الوقت، ورغم أن ذلك أمر لطيف فى حد ذاته، إلا أن ما هو أفضل كثيرًا من ذلك هو أنه كلما صرنا أكثر سعادة فى اللحظة الحاضرة، زادت إمكانية أن نجذب المزيد من الوفرة والنجاح خلال المستقبل. فحين نشعر بالابتهاج والامتنان نتيجة للوفرة فى حياتنا حاليًا، فإننا نرسل إلى عقولنا، وإلى أجسادنا وإلى العالم من حولنا، رسالة مفادها أننا نود عيش المزيد والمزيد منها فى المستقبل.

فى مملكة قانون الجذب، يساعد الامتنان على خلق حالة محببة من التركيز والطاقة، مما يضعك فى الحالة المثلى لتحديد الأمور التى تريدها فى حياتك (أو الأمور التى تريد تجنبها) ولكى تنفتح من أجل استقبالها (أو تجنبها). وبما أن فيزياء الكم قد أظهرت أن كل شىء يرتبط ببعضه البعض

على مستوى الطاقة، فمن المنطقى أنك إذا وضعت نفسك فى حالة ذات طاقة إيجابية، فسوف تجنى المنافع والفوائد، ليس فقط على المستويين البدنى والعاطفى، بل أيضًا على المستوى الروحى، والعلاقات الإنسانية، والمستوى المهنى والمالى. الأمر الرائع بشأن الممارسة اليومية للامتنان هو أنه يمكن إتقانه دون مشقة ويمكن تطبيقه باستمرار مع الحد الأدنى من الجهد وأن له عوائد ضخمة. فما رأيك فى صفقة رابحة كهذه؟

ينصح بعض الخبراء، مثل د. "مارتن سليجمان"، مؤسس حركة علم النفس الإيجابى، بالممارسة اليومية للامتنان من أجل تحقيق أفضل حالة عقلية ممكنة جالبة للسعادة والسلامة. وما اكتشفته هو أن من يمارسون الامتنان يفوتهم عامل واحد حاسم فى ممارستهم: إنهم ينزعون لتحويل تلك الممارسة إلى حفظ وتكرار (ممل فى أغلب الأحوال) لجميع الأشياء التى يتوجب علينا أن نقدرها حق قدرها. ولا يبتعد هذا كثيرًا من حيث النتائج والتحفيز عن التكرار اليومى لجدول الضرب. لا أعرف رأيك فى هذا، ولكنى أرى أن هناك طرقًا أكثر إمتاعًا لقضاء الوقت.

بدلًا من ذلك، فإن عملية التقدير الفعَّالة حقًّا لابد وأن تنطوى على العاطفة الموجهة نحو ما نمتن لوجوده. عندما تركز على الشعور الذى يخلفه فيك الامتنان، فإن هذا الشعور يتزايد ويظهر إلى درجة أن يفيض، ليس فقط فى حالتك العاطفية، ولكن أيضًا فى منظور حياتك. إن قولك "إننى ممتن لوجود أطفالى" هو أمر مختلف تمامًا عن أن تتخيل صورة واضحة فى عقلك وأن تستشعر فى جسدك عاطفة تقدير وامتنان عميقة لما يمثله أطفالك، وما يقومون به، وما الأثر الذى يتركونه على حياتك، وأن تقول "إننى أقدر صحتى حق قدرها" شىء مختلف تمامًا عن أن تشعر بأحاسيس تسرى فى بدنك بينما تعرب عن الامتنان لامتلاكك ذراعين قويتين، تتيحان لك أن ترفع بهما طفلك عاليًا فى الهواء، أو لامتلاك قوة بصر رائعة تتيح لك روعة مراقبة المشهد الذى لا ينسى لغروب

الشمس. وعلى الفرار نفسه، فإن قولك "أنا محظوظ لوجود بيت يؤوينى" هو أمر مختلف تمامًا عن أن تغمر نفسك فى التقدير لدفء بيتك خلال الشتاء، وراحة فراشك الوثير حين تأوى إليه كل ليلة، أو الروائح الرائعة التى تنبعث من المطبخ حينما تعد زوجتك وجبة المساء.

غالبًا ما يكون من الأيسر أن تستدعى تلك العواطف الجياشة حين تضيف صورًا بعينها أو حكايات محددة فى عقلك للشخص أو الشىء أو التجربة التى تود الإعراب عن امتنانك نحوها. أحد أهم الدروس المستفادة من علم دراسة الجهاز العصبى هو "أنك إذا ما بلغت موضعًا ما بعقلك فسوف تبلغه بجسدك". وما تسعى وراءه هو ما أسميه "موجة السلامة"، وهو الشعور المميز بالامتنان يغمرك ويغسلك من الداخل. الأمر لا يعد عملية إدراكية وحسب، بل هو احتفال من خلال العقل والجسد. فعلى كل حال، يتعلق الامتنان حقًا بأن تقدر ما لديك، وما أنت عليه، وموضعك من الحياة فى الوقت الحالى. من التعريفات المهمة للتقدير هو "إضافة القيمة" (كما فى مجال الاتجار بالعقارات). وبالتالى فإن ممارسة الامتنان تساعدك على أن تركز على إضافة القيمة على العديد من الأمور فى حياتك.

> ***عملية التقدير الفعَّالة حقًا لابد وأن تنطوى على العاطفة الموجهة نحو ما نمتن لوجوده.... الأمر لا يعد عملية إدراكية وحسب، بل هو احتفال من خلال العقل والجسد.***

هناك طرق لا تحصى يمكنك أن تدمج بها الممارسة اليومية للامتنان بحيث تصير جزءًا لا يتجزأ من حياتك، وستكون كل هذه الطرق فعالة بالدرجة نفسها مادمت تمزج الممارسة بالشعور الداخلى لديك. لقد جمعت بضع نقاط والتى

تصبح كبداية من أجلك، ولكن لا تتردد فى تعديلها وتغييرها حسب تجربتك الخاصة، لأنه فى النهاية، الأمر كله يتعلق بك أنت - قم بسرد ما تمتن له عقليًا (ربما خلال الروتين الصباحى الخاص بك، أو خلال مشوار ذهابك اليومى للعمل، أو قبيل خلودك للنوم مباشرة)، تبادل هذه البنود مع شخص ما شفويًا أو كتابة (من قبيل إقامة دورة للامتنان على مائدة العشاء أو خلال تبادل الرسائل الإلكترونية بوتيرة يومية مع أحد الأصدقاء) أو اكتبها (فى دفتر اليوميات، أو على حاسوبك، أو على قصاصات صغيرة من الورق تحتفظ بها فى مكان خاص). بعض تلك العمليات تميل لأحد الأساليب أكثر من الآخر، ولكنك ستجد الأسلوب المناسب تمامًا لك. لا يتعلق الأمر بكيفية قيامك بالأمر، ولكن بأن تقوم به وحسب ولكن بوتيرة منتظمة، وبعاطفة جياشة. الجانب الأهم هو أن تنجز عملية الامتنان ببساطة وبوتيرة منتظمة على النحو الذى يرضيك أكثر مما سواه.

سوف نتعرض لست وسائل لتجعل من الامتنان طريقة لحياتك، بما فى ذلك إحصاء النعم، وتسجيل يوميات الامتنان، ورسائل الامتنان، ونزهات السير الثرية، وحمامات القوة، وتمارين الرخاء والوفرة. جرب بعض تلك الأفكار التالية لترى مدى ملاءمتها لك.

إحصاء النعم. تقتضى هذه الطريقة أن تدرج يوميًا ثلاثة أشياء تمتن لوجودها وسبب ذلك. وقد أظهرت الدراسات أن ممارسة تلك الإستراتيجية البسيطة لمدة أسبوعين فقط سوف تؤدى إلى تقليل الإحباط بدرجة ملحوظة وإلى زيادة نسبة السعادة العامة لشهور عديدة. وهذا واحد من التمارين التى يقترحها د. "مارتن سليجمان"، مؤلف كتاب *Authentic Happiness* تخيل إذن إلى أى مدى يمكن أن تكون فعالية هذه العملية إذا كانت جزءًا ثابتًا من روتينك اليومى طوال الوقت. يميل بعض الأشخاص لهذه الطريقة لأنها محددة وسريعة ومنهجية (منتظمة). فهى لا تقتضى من الوقت أكثر من دقيقة أو دقيقتين غير

أنها تؤدى إلى نتيجة كبيرة بالنسبة لما استثمرته فيها من وقت وتركيز.

تسجيل يوميات الامتنان. يعد تسجيل يوميات الامتنان ذا بنية أقل تماسكًا من إحصاء النعم، ذلك أنه يتضمن إعداد قائمة بمجموعة متنوعة من الأشياء التى تشعر بالامتنان نحوها فى حياتك كيفما تخطر ببالك. إنها عملية دائمة ومستمرة. قد ترغب فى أن تضمن فيها أشخاصًا أو أشياء أو تجارب وخبرات أو ذكريات أو أحلامًا أو ملاحظات - وأى شىء تقريبًا يشعل بداخلك وميض الحمد والشكر. قد تبدو هذه العملية بسيطة بساطة خادعة لكنها فعَّالة إلى درجة استثنائية. ومناط الأمر هو تحديد أشياء تثرى حياتنا، سواء كانت كبيرة أو صغيرة (وبأمانة شديدة فإننا كثيرًا ما نغفل عن تلك النعم الصغيرة)، ولتسجيل يوميات الامتنان ميزة إضافية لأنه يترك أثرًا ملموسًا خلفه، مما يتيح لك أن تستعيده وتستعين به خلال أوقات الشدة لاكتساب المرونة والتصرف بمهارة. وإن لم تكن ممن يميلون لتسجيل يوميات مكتوبة، فإننى من أشد المعجبين بالدليل الإرشادى المسمى *Gratitude Diet* والذى أعتبره "مرشدًا لرحلة الامتنان والتقدير". وهو يشتمل على سلسلة من شرائط الفيديو اليومية يمكنك مشاهدتها على جهاز الكمبيوتر، وفيه مجموعة من "محفزات الامتنان" تقدم صورًا جميلة، تستحث الرؤية الإبداعية (والاستغراق العاطفى) لكل شىء تقدره وتمتن لوجوده فى حياتك. انظر الجزء الخاص "بالمراجع" لمزيد من التفاصيل حول هذه الأداة الرائعة، وكما نعرف من الأبحاث فى مجال العقل، فإن مجرد القيام بتذكر تلك الأمور التى نمتن لها وسيلة شديدة الفعالية فى إنتاج استجابة عقلية/جسدية إيجابية عند التجربة الفعلية للامتنان أول الأمر. وهكذا حتى عندما تواجه مشكلة فى العثور على أمور وأشياء تشعر بالامتنان نحوها فى أحد الأيام، فإن عملية مراجعة الملاحظات السابقة يمكن لها أن ترفع من معنوياتك وأن تحول تركيزك نحو إمكانية تحسن حالتك وشعورك فى المستقبل.

(ومناط الأمر هو تحديد أشياء تثرى حياتنا، سواء كانت كبيرة أو صغيرة (وبأمانة شديدة فإننا كثيرًا ما نغفل عن تلك النعم الصغيرة).)

رسالة الامتنان. كشفت الأبحاث أن القيام بكتابة "رسالة امتنان" إلى شخص يُحدث تأثيرًا عميقًا على حياتك يؤدى إلى ارتفاع كبير أساسى فى معدلات سعادتك لمدة شهر كامل بعد إرسال الرسالة إلى الشخص المقصود. وعلى شاكلة تدوين يوميات الامتنان، فإن هذه إحدى الإستراتيجيات المفضلة والمستخدمة من قبل خبراء علم النفس الإيجابى مثل "مارتن سليجمان" من أجل دمج قوة الامتنان فى سياق الحياة اليومية للمرء. فلمَ لا تخصص بضع دقائق لتدون تعبيرًا قلبيًا عن امتنانك وشكرك ثم تقرأه على مسامع الشخص المعنى؟ أعتقد أنك سوف تجد أن منافع هذه العملية تعود عليك وعلى الشخص المتلقى أيضًا، وأنها تُحدث شعورًا دائمًا من الصحة النفسية والسلامة ما يشجعك على السعى وراء المزيد من أسباب الامتنان، من أشخاص أو أشياء.

نزهات السير الثرية. هذه عملية بسيطة من المزج بين الحركة المتكررة التى ينخرط فيها الجسد بكامله (خلال السير) وبين ممارسة الامتنان المركز. كل ما تحتاج للقيام به هو أن تخرج من أجل التمشية (من الممكن أن تستغرق هذه النزهة دقائق معدودة أو أن تقطع خلالها بضعة أميال كاملة)، وبينما تسير، استمتع بأن تتحدى نفسك بالتركيز على كل شىء تمتن لوجوده – كل شىء يجعلك تشعر بالثراء والنعمة فى هذه اللحظة. وبإضافة المشى إلى هذا المزيج فإنه يعزز تجربتك بأكثر من طريقة. فهو أولاً يمنحك إيقاعًا للتركيز عليه، وتظهر الدراسات أن هذا النوع من الحركة المتكررة بانتظام يمكنه أن يؤدى إلى أفكار إبداعية ومبتكرة غير مسبوقة، وتقليل الضغوط، وصحة أفضل بدرجة كبيرة، وهو فى حقيقة الأمر نوع من التأمل النشط والفعَّال. وكذلك فإنك خلال عملية المشى تكون معرضًا لرؤية لمشاهد مختلفة ولاستقبال انطباعات

حسية مختلفة (بدلاً من التركيز فقط على سطور دفتر يوميات الامتنان أو بداخل جفنيك المغمضين!) ، مما يعمل حرفيًا بوصفه "محفزات" لتحديد أشياء إضافية ليكون المرء ممتنًا لها.

على سبيل المثال، قد ترى أزهارًا فى باحة بيت جارك وتشعر بالامتنان لكل شىء تقع عليه عيناك فى النهار الربيعى وسحر الطبيعة. وقد ترى طفلاً يركب دراجة صغيرة وتشعر بالامتنان لوجود أسرتك، وللأمان الذى يسود حيك السكنى، أو تجاه مجموعة متنوعة من الأشياء مثل الدراجات الهوائية التى تجعل الحياة أكثر مسرة وبهجة. وانتبه لكلامى التالى جيدًا، فقد ترى صندوق قمامة وتشعر بالامتنان لحقيقة أنك لست مضطرًا لتركض فى رحلة أسبوعية رهيبة نحو مقلب النفايات.إنه لأمر مدهش ما يمكنك أن تتبينه لتكون ممتنًا لوجوده عندما يكون أمامك مشهد ثرى لنماذج يمكنك أن تختار من بينها (سواء كان هذا بالمعنى الحرفى أو المجازى). وخلال هذه العملية سوف تجد سهولة تتزايد باطراد فى تحديد عدد لانهائى من الأشياء التى لا نقدرها حق قدرها ونغفل عنها بوتيرة يومية، رغم أنها تسهم فى الصيغة البديعة التى يجرى بها عالمنا.

حمامات القوة. تستعين حمامات القوة أيضًا بطريقة المزاوجة بين العقل والجسد من أجل ترسخ نفسك فى بؤرة الحمد والشكر. وهى طريقة لها أهميتها من نواح عديدة: أولاً لأنها وسيلة تذكير بتلك الدراسات الساحرة حول الماء التى أجراها "مازيورو إيموتو" - تذكر أن العواطف والكلمات تغير حرفيًا من بنية جزيئات الماء! وثانيًا، لأنها تدمج ما بين الإحساس بحمام الماء أو الانغمار فى حوض الاستحمام، مما يكون مفيدًا لقوة العقل وكذلك يعد مردودًا حيويًا من الجسد لترسيخ نفسك فى ذلك الشعور القوى بالامتنان. وثالثًا، لأنها عملية بسيطة لربط الأمر بعادة راسخة بالفعل، مما يسهل للغاية تحويله إلى ممارسة متواصلة. إنها عملية مهمة لإعادة تأطير عقلك وشحذ قواك الجسدية بأقل القليل من الجهد الإضافى. وخلال عملية الاستحمام بكاملها، تتطلب منك هذه

الطريقة أن تغسل كلاً من عقلك وجسدك وتغمرهما بطاقة مرتفعة وعاطفة إيجابية. وتقوم بهذا عن طريق تخيل كل شىء فى حياتك على خير ما يرام فى الوقت الحالى وعن طريق الاحتفال بالأمور الرائعة والتجارب العظيمة الوشيكة والآتية على الطريق إليك من خلال التطبيق العملى لقانون الجذب وهو يقوم بدوره.

تمارين الوفرة والرخاء. ثمة طريقة مرحة أخرى للتركيز على الامتنان وهو تسجيل ملاحظات حول الامتنان فى مكان محدد. قم يوميًّا بكتابة رسائل تذكير صغيرة عما تعايشه فى حياتك من رخاء ثم ضع تلك الملاحظات المقتضبة بداخل سلة أو صندوق معد لهذا الغرض. ويعد هذا بديلاً خرافيًا وذلك لأسباب عديدة، بما فى ذلك حقيقة أن السلة أو الصندوق هى وسيلة تذكير مرئية للتركيز على مسألة الامتنان، كما أنها طريقة ممتعة لدمجها بقضاء وقت مع أفراد الأسرة والأصدقاء، حيث يأتى على كل شخص دوره ليشارك الآخرين ملاحظته الخاصة بهذا اليوم، ربما حول مائدة العشاء. هذه الطريقة تجعل من كل يوم عيدًا يستحق الشكر والحمد دون الاضطرار للانتظار طوال العام حتى موعد الأعياد والإعراب الرسمى والتقليدى عن الامتنان! كما أنه من المهم رؤية كومة ملاحظات الامتنان تكبر وتنمو ومراجعتها بين الحين والآخر لكى تذكر نفسك بكنز النعم التى تحظى بها فى حياتك، حتى خلال أوقات الأزمات أو الشدائد.

وتلخص ورقة العمل الخاصة بممارستك "للشكر الجزيل" إستراتيجيات الامتنان المذكورة أعلاه، وتتيح لك الفرصة لتسجيل تأملات امتنانك بوتيرة يومية. فكر فى اختيار طريقة واحدة على الأقل من أساليب الامتنان لكى تجربها مستمتعًا بها كل يوم، ولكى تسجل من خلالها تأملاتك. سوف يساعدك هذا على أن تحدد التقنيات التى تشعر بأنها الأكثر فعالية بالنسبة لك، وسوف يكون بمثابة تتبع لمقدار ما تحرزه من تقدم عام نحو إتقان فن الامتنان. يمكنك تحميل نسخة إلكترونية مجانية من جميع أوراق العمل الخاصة بقانون الجذب

ورقة عمل (شكرًا جزيلاً)

تتضمن ممارسات الامتنان الإستراتيجيات التالية (دون أن تكون مقصورة على ذلك):

- *إحصاء النعم* ـ تذكر ثلاث نعم كل يوم وسبب تقديرك لها.
- *تدوين يوميات الامتنان* ـ الاحتفاظ بسجل دائم لما تشعر نحوه بالامتنان.
- *رسائل الامتنان* ـ كتابة رسالة مفعمة بالرضا والحمد لشخص له أثره على حياتك.
- *نزهات السير الثرية* ـ محاولة أن تبقى مركزًا على أفكار الامتنان خلال سيرك.
- *خلال الوفرة* ـ اكتب واجمع ملاحظات سريعة لما يحفز فيك الامتنان.

اختر طريقة مختلفة من طرق الإعراب عن الامتنان لكي تطبقها كل يوم على مدار أسبوع، وسجل تأملاتك وانطباعاتك اليومية حولها ـ ما فكرت به وما شعرت به ـ وعند نهاية الأسبوع استخلص بعض الملاحظات حول كيف أثرت هذه العملية على حياتك. تعهد بإتقان فن الامتنان!

اليوم	تمرين الامتنان والانطباعات الخاصة به
السبت	
الأحد	
الاثنين	
الثلاثاء	

اليوم	تمرين الامتنان والانطباعات الخاصة به
الأربعاء	
الخميس	
الجمعة	
انطباعات وتأملات نهاية الأسبوع	

فى الواقع العملى من موقع www.deannadavis.net .

لعل الإعراب عن الامتنان هو أحد أيسر – وأقوى – الإستراتيجيات الخاصة بممارسة طريقة المدخل الجيد = المخرج الجيد فى اختيار حالتك، ولكن هناك أيضًا طريقة أخرى أثبتت الأبحاث أنها تفعل الأعاجيب على مستوى كل من حالتك النفسية والنتائج المحرزة، وهى طريقة التفاؤل المكتسب.

ما وراء التفاؤل المفرط

التفاؤل هو إحدى الممارسات الأساسية التى تزدهر باستخدام قانون الجذب فى الواقع العملى، ليس فقط لأنه يغير طريقة تفكيرك، بل لأنه يغير ما تقوم به (وخصوصًا عند مواجهة عقبات أو مصاعب). وفقًا لعلم النفس الإيجابى، يتجاوز التفاؤل ما يسمى بحالة التفاؤل الساذج أو المفرط (كما يظهر فى بعض الشخصيات المتخيلة ممن يلعبون لعبة "الفرح بلا أسباب" لكى يحولوا كل كارثة أو مصيبة إلى أمر إيجابى). إن التفاؤل الذى تقصده يتعلق بدرجة أقل بالنظر نحو "الجانب المشرق" أو "استخلاص أمر طيب من أمر سيئ"، وخاصة عند وجود أحد التحديات أو الإحباطات، وإنما يساعد التفاؤل على تحديد ما إذا كانت التحديات أو العقبات يمكنها أن تجعلنا متحفزين للتأثير على مواقفنا وأن نقوم بكل ما فى وسعنا لنتعلم وننمو، أو ما إذا كانت ستجعلنا عجزة قليلى الحيلة ويائسين، وبالتالى "ننغلق" ونفشل فى استخدام الموارد المتاحة لنا لإضفاء تغيير واختلاف فى وضعيتنا الحالية سواء الآن أو فى المستقبل.

التفاؤل هو إحدى الممارسات الأساسية التى تزدهر باستخدام قانون الجذب فى الواقع العملى، ليس فقط لأنه يغير طريقة تفكيرك، بل إنه كذلك يغير ما تقوم به (وخصوصًا عند مواجهة عقبات أو مصاعب).

يقتضى قانون الجذب أن يكون التفاؤل جزءًا من اختيارك لحالتك لأنه يشحذك بالطاقة، ويمكنك من التحكم فى زمام الأمور، ويوجهك نحو الفعل الصحيح، وهو نوع من الإدراك الواعى على ما نسرده على أنفسنا من حكايات بشأن سبب حدوث أمور بعينها، واتخاذ قرار بالتخلى عن التفكير غير العقلانى

لصالح تنمية ممارسة مستمرة للتفكير البناء والهادف. التفاؤل هو أحد العناصر التى أجريت عليها أبحاث وافية فى مجال علم النفس الإيجابى، ولهذا أسبابه الوجيهة، فهو يتسم بأنه قابل للتعلم وقادر على تحويل وتغيير المرء. عندما ينتابك الإحباط بأن هناك خطيبًا تقدم لك ولكنه غير مناسب بالمرة أو عندما تصاب بخيبة الأمل لأن مقابلة العمل لم تمض على خير ما يرام لتوظيفك، فإن التفاؤل يمكنه أن يساعدك على أن تنظر للتجربة من زاوية مختلفة وبطريقة تعينك على تعلم المزيد عن نفسك – وعن ميولك وتفضيلاتك – بحيث تستطيع أن تحسن مشاعرك الآن، وأن تتخذ خيارات أفضل فى المستقبل، وهكذا إذا ما بدا الخطيب المتقدم أحمق تمامًا بالنسبة إليك، فإن التفاؤل سوف يساعدك على أن تولى انتباهك للصفات التى ترغبين فى العثور عليها عند شريك حياتك المستقبلى، من شأنه أيضًا أن يجعلك أكثر ترجيحًا لأن تجذبى فى المستقبل أشخاصًا مناسبين تمامًا للمعايير الخاصة بك. وإن أسفرت مقابلة العمل الخاصة بك عن فشل ذريع فإن التفاؤل يساعدك على أن تتعلم من التجربة كيف تستطيع أن تقدم نفسك بمزيد من الفعالية فى المرة التالية. وفى كلتا الحالتين، يساعد التفاؤل على توكيد أنك لن تصبح عاجزًا بلا أى حيلة، وأنك سوف تصير مشاركًا فعَّالاً فى تصميم تجاربك المستقبلية بحيث تصبح أفضل حالاً.

إن التمرين الذى أنصح باستخدامه من أجل التركيز على التفاؤل المكتسب هو ذلك المشروح تفصيلاً فى كتابى الأول *Living With Intention*. وهو يسمى "طريقة ماذا/لماذا/كيف"، وهو أداة ممتازة وبسيطة من أجل مساعدتك على التعرف على طريقة تفكيرك وأفعالك، وخصوصا عند مواجهة إحباطات أو عقبات. إنها طريقة ذات بنية واضحة من أجل تدريب نفسك على التفكير بطرق داعمة لحالة بناءة وإيجابية وتهيؤ الجو من أجل اكتساب قوة دفع مستمرة ومتواصلة نحو نواياك. لا تتجاهل هذه الطريقة الحقيقة الواضحة المتمثلة فى أن التحديات والعقبات أمور تحدث، أو أنها تحمل لنا ضيقًا وعبئًا لا يمكن إنكاره.

ولكن تلك حقيقة من حقائق الحياة لا أكثر ولا أقل. التفاؤل يساعدك بكل بساطة على إعادة تقييم الموقف – واستجابتك لهذا الموقف – على نحو عقلانى وبناء بدرجة أعلى، وذلك بدوره يساعدك على التحرك من أجل تغيير ما تستطيع تغييره بحيث تؤثر على وضعيتك الحالية أو المستقبلية. وكما عرضت الأمر فى كتاب *Living With Intention* فإن التفاؤل يمكنه أن يلعب دور زر "إعادة الضبط" بالنسبة لعقلك، وزر "إعادة التشغيل" بالنسبة لتحركاتك وأفعالك.

(التفاؤل يمكنه أن يلعب دور زر "إعادة الضبط" بالنسبة لعقلك، وزر "إعادة التشغيل" بالنسبة لتحركاتك وأفعالك.)

تنقسم هذه الإستراتيجية إلى ثلاث خطوات تتطلب منك أن تتأمل حالتك وأن تستجيب بفعل هادف وبناء. وتتطلب منك الخطوة الأولى - ماذا - أن تحدد بشكل موضوعى الحدث الذى جرى، وأن تعاين الشعور الذى جلبه لك هذا الحدث. إن الأسلوب المتشائم فى تحليل أى حدث هو أسلوب ذاتى للغاية وغير عقلانى إلى حد بعيد، فى حين أن الأسلوب المتفائل يتطلب منك أن تتراجع خطوة للوراء وأن تنظر نظرة أكثر اتساعًا وشمولاً نحو الموقف المعنى وكأنك مراقب خارجى تمامًا وتتطلب منك الخطوة الثانية - وهى لماذا - أن تحدد مجموعة متنوعة من العوامل التى أسهمت فى ذلك الحدث. يستجيب المتشائمون للمصاعب بالبحث عن كل الطرق التى تجعلهم مسئولين مسئولية تامة عن أى خطأ يقع، وكيف سيكون شعورهم تجاه النتائج على مدى فترة زمنية طويلة، وكيف تؤثر تلك النتائج سلبيًا .على نواح أخرى من حياتهم. ومن ناحية أخرى، يبحث المتفائلون عن العوامل التى أدت لهذا الحدث فى نطاق أكثر اتساعًا من مسئوليتهم الشخصية المباشرة (طالما أنه عندما نمعن التفكير فى الأمر نجد

أن هناك الكثير والكثير من العوامل التى أدت إلى أحد الأمور، ولا ينحصر الأمر ببساطة فى أنك أكبر فاشل فى العالم أو لأن الكون كله يتآمر ضدك).

وأخيرًا، تتطلب منك الخطوة الثالثة - كيف - أن تحدد كيف يمكنك أن تؤثر على الموقف الآن أو فى المستقبل، بحيث تضع نفسك فى موضع التمكين والفعل المسئول. يستجيب المتشائمون ببساطة بالانغلاق على أنفسهم، معتقدين أنه "طالما أن المرء فاقد التأثير بالكلية، فلمَ يتجشم عناء المحاولة؟" بينما يستجيب المتفائلون بالبحث عن أى نقطة تميز أو نفوذ فى الطريقة التى يفكرون بها، أو فيما يشعرون به، أو فى التصرف الذى يمكنهم اتخاذه بحيث يدخلون اختلافًا على الموقف الآن أو فى المستقبل.

ولكى توسع من نطاق خيارات المدخل الجيد = المخرج الجيد، امنح نفسك هدية التفاؤل عن طريق إتقان هذه التقنية السهلة واستخدامها كثيرًا. ورقة عمل ما وراء التفاؤل المفرط الخطوات العملية على نحو سريع وفعَّال.

وثمة كتب أخرى تقدم دليلاً مفصلاً من أجل دمج التفاؤل فى حياتك، بما فى ذلك كتاب "مارتن سليجمان" *Learned Optimism and Authentic Happiness*. انظر للجزء الخاص "بالمراجع" من أجل تلك الكتب الرائعة وأخرى غيرها.

فى حين تساعدك إستراتيجيات الامتنان والتفاؤل على الاختيار الهادف والمقصود لما تضعه بداخل عقلك، فمن المهم بالدرجة نفسها أن تركز على ما تطلقه خارج عقلك. ولهذا السبب تعد إستراتيجية تنظيم الأرشيف شديدة الأهمية – فهى تطهر عقلك مما لا تريد أن يكون بداخله من أجل أن تخلى مساحة أكبر لما تريد أن يكون موجودًا بداخله.

مثال على عملية التفاؤل المفرط

فيما يلي مثال على عملية ما وراء التفاؤل المفرط:

مواجهة إحدى الصعوبات: إنني منزعجة للغاية. لقد عدت مؤخرًا للدراسة من أجل الحصول على درجتي الجامعية، وهو هدف لطالما تمنيت تحقيقه على مدى أعوام. كنت في غاية الحماس وأحببت دروسي. شعرت داخل الفصول الدراسية وكأنني "في محيطي الطبيعي". وعلى الرغم من هذا فقد فوجئت بأن أبنائي يتذمرون ويشتكون من عدم وجودي إلى جانبهم. ينتابني الشعور بالذنب خلال نصف الوقت والشعور بالإحباط منهم خلال النصف الآخر من الوقت، حتى على الرغم من أنني أريد حقًا أن أستمتع بتجربة الدراسة وأنني أريد أن أشعر أيضًا بأنني أم صالحة. كل هذا ينزع كل بهجة من التجربة التي طالما اشتقت إليها وانتظرتها.

ماذا (ما الذي حدث بصورة موضوعية وما طبيعة شعوري حياله؟): حسنًا، لقد عدت ببساطة إلى الدراسة (وقد أحببت ذلك). أخمن أن هذا يعني أيضًا تغيير النحو الذي نقسم به وقتنا في المنزل وفي النشاطات المختلفة. كما أنه يعني أنني أقضي بعض الوقت في الدراسة مما اعتدت قضاءه مع الأولاد (أو القيام بأمور من أجلهم). من ناحية، أشعر شعورًا رائعًا لا يصدق — فقد كانت العودة للدراسة حلمًا يتحقق. ومن ناحية أخرى، أشعر بالذنب من انتزاع وقت من أبنائي لأخصصه لنفسي، وكذلك أشعر بالإحباط (وبأمانة... أحيانًا ما أشعر بالنقمة) لأنهم كبروا بما يكفي ليفهموا أن أمهم لديها احتياجات خاصة من أجل أن يكون لديها حياة خاصة، هي الأخرى، ولكنهم مازالوا يتشككون في الأمر.

لماذا (أعد قائمة بمجموعة متنوعة من أسباب وقوع الأمر على هذا النحو): أظن أن الأولاد غير معتادين على فكرة تخصيص بعض الوقت لنفسي. لقد كنت على الدوام متواجدة من أجلهم أربعًا وعشرين ساعة طوال الأسبوع — هذا هو ما اعتادوه، وأنا واثقة من أن الأمر يبدو غريبًا عليهم. والحقيقة أنني على الرغم من هذا مازلت أقضي كثيرًا من الوقت الحميم معهم — وهو مقدار كاف من الوقت أيضًا. أعتقد أنني قد أسهمت بدرجة ما في هذا الوضع لأنني لم أفكر بالمرة في مساعدتهم على الانتقال إلى هذا النظام الجديد. على الرغم من أنني أعرف أنهم سعيدون من أجلي، فإنه تغيير لما يعتادونه. الأمر أيضًا يحدث أن فصولي الدراسية بدأت مع بداية عامهم الدراسي ـ إنه وقت حرج للغاية للتغيير بالنسبة لهم. لعل هذا جعل الأمر أكثر صعوبة بالنسبة لهم، بما أنهم كانوا يتعاملون مع تغييرات تخصهم إلى جانب تغييراتي الخاصة.

كيف (ما الطرق التي يمكنني أن أؤثر بها على هذا الموقف؟): أولًا، سوف أجلس إليهم وأتحدث معهم بشأن دراستي، لكي أجعلهم يعرفون مدى أهمية الأمر بالنسبة لي ومقدار السرور الذي يحققه لي. ثم سأطلب منهم أن يدركوا كم يمكننا جميعًا أن نحظى بالسعادة بإعداد جدول أولويات ومواعيد جديد.

قد نستطيع أن نتوصل لأفكار بحيث يكون الوقت الذى نمضيه معًا مركزًا على ما هو أهم بالنسبة لهم بدلاً مما أعتقد أنه الأهم بالنسبة لهم، وربما نستطيع التوصل إلى وسائل لتمضية الوقت معًا مما يدعم ترابطنا، كأن نقوم جميعًا بأداء فروضنا المنزلية معًا. فى نهاية الأمر، أريد أن تكون هذه فرصة لإعلامهم بوضعنا كعائلة واحدة، أننا نستطيع على الدوام أن نخوض غمار التغييرات معًا بصورة محققة. فى المستقبل، عندما أجرى تغييرات أساسية من هذا القبيل، سأحاول أن أقضى وقتًا أكبر معهم لمساعدتهم على أن يكونوا جزءًا من انتقال تدريجى منذ البدايات، وعندما يكون ذلك ممكنًا سأبذل قصارى جهدى أن أوزع تلك الانتقالات والتغييرات على مساحة زمنية أوسع، بحيث لا يعايش الأولاد عددًا أكبر من اللازم منها فى الوقت ذاته. وأخيرًا، سوف أواصل التركيز على عمق استمتاعى بالقراءة ومدى أهمية الأمر بالنسبة لى، لأننى عندما أقوم بهذا لا أسعى وحسب وراء تحقيق الذات، ولكننى أقدم لهم أيضًا قدوة حسنة يحتذونها من أجل السعى وراء أحلامهم الخاصة.

المحررات

لابد أن أدخل فى الموضوع مباشرة وأقولها ببساطة. على وجه العموم، الأمر وكأنه يتعلق "بتعويذة سحرية سلبية" تميل لإبقاء الأشخاص يدورون فى دوائر الخسران، لقضاء أوقات هائلة من حياتهم وهم يلفون ويدورون حول مستنقع الاستياء والتبرم. لعل ألطف طريقة للتعبير عن الأمر هو أن أحد أهم الأسباب التى تجعل الناس "مجبرين" على السير نحو كل ما هو غير مشبع وغير مرض فى الحياة هو أنهم ينطلقون من تحديد أنفسهم وتحديد تجاربهم عبر منظور سلبى وتفكير غير عقلانى وقناعات مقيدة لهم أو غير ذلك من سبل هدامة فى التفكير. ليس الأمر هو القول بأن المواقف العسيرة لا تقع بالمرة أو أنه ينبغى علينا أن نتجاهلها عندما تقع. وليس الأمر هو القول بأن مهمتنا الأساسية فى الحياة ينبغى أن تكون تجنب كل تفكير سلبى وكأنه وباء.

ورقة عمل ما وراء التفاؤل المفرط

قم بمراجعة الملخص الموجز التالي حول طريقة استخدام طريقة ماذا/لماذا/كيف، ثم طبق هذه الاستراتيجية على نموذج من حياتك.

١. ماذا: أولاً، حدد ما حدث، أو التحدي الذي تواجهه. ومن شأنه أن يؤدي لأن تتغلق على نفسك أو أن تنزلق إلى السلبية أو لعب دور الضحية. احرص على الوضوح التام فيما يتعلق بشأن ما حدث بموضوعية تامة. ثم حدد طبيعة شعورك حيال سواء كنت تشعر بالإحباط أو التخيل، أو الاكتئاب، أو الخوف، أو ينتابك أي عدد آخر من العواطف المزعجة الأخرى.

٢. لماذا: ومن ثم، حدد مجموعة متنوعة من الأسباب المرتبطة بموقفك الحالي. ويكون هدفك هو أن تحدد مجموعة من الأمور التي قد تكون أسهمت في المسألة المزعجة. وتذكر أن هناك في العادة مجموعة متنوعة من الأمور التي يمكنها أن تؤثر على نتيجة واحدة أو محصلة بعينها.

٣. كيف: اختر طريقة، أو اثنتين، من شأنها أن تساعدك على التأثير على الموقف الحالي. اسأل نفسك: "كيف سأغير من توجهي - عقليًا أو نفسيًا - وبيئتي أو من أفعالي لأغير من هذا الموقف الآن أو في المستقبل؟". قد تشتمل إجابتك على واحد أو اثنين أو جميع تلك العوامل التي من شأنها مساعدتك على أن تتخطى بفعالية أزمتك الحالية.

مواجهة التحدي الماثل أمامك:

ماذا (ماذا حدث بموضوعية وما شعورك حياله)؟:

لماذا (أعد قائمة بمجموعة متنوعة من الأسباب التي أدت لحدوث هذا)؟:

كيف (ما بعض الطرق التي يمكنني أن أؤثر بها على هذا الموقف)؟:

على العكس من ذلك، يؤكد علم النفس الإيجابى على أنك يجب أن تعترف اعترافًا مطلقًا بوجود التحديات والعقبات، وأن تتعلم ما يلزم لتشكلها، ومن ثم تقرر كيف تريد التأثير على موقفك/أو على مستقبلك (تمامًا كما تعلمت فى الجزء الخاص بـ "ما وراء التفاؤل المفرط"). وتكمن المشكلة فى أن بعض الأشخاص يقعون أسرى للاضطراب العاطفى بحيث يصبحون عاجزين إلى درجة كبيرة – أو أحيانًا عاجزين عجزًا تامًا – عن الانتقال من الإعاقة العاطفية إلى تفعيل عقلهم المنطقى الرشيد من أجل القيام بأمر فعال وبناء. وهنا يظهر الدور المهم لتقنيات التحرر أو المحررات. هناك تنوع كبير فى الوسائل الخاصة بهذا، غير أن الوسائل الجيدة كلها تشترك فى القدرة على مساعدتك فى تحرير نفسك بهدوء "الشحنة" العاطفية لموقف ما، بعيدًا بما يكفى لأن تتخذ قرارًا واعيًا بشأن ما تريد أن تشعر به، أو ما تريد أن تقوم به فى هذا الشأن.

(المحررات (إستراتيجيات التحرر) كلها تشترك فى القدرة على مساعدتك فى الابتعاد بنفسك بهدوء عن "الشحنة" العاطفية لموقف ما، بعيدًا بما يكفى لأن تتخذ قرارًا واعيًا بشأن ما تريد أن تشعر به أو ما تريد أن تقوم به فى هذا الشأن.)

الفكرة الكاملة وراء وسائل الإطلاق هى مفهوم التخلى والإطلاق – إنك، فعليًا، "تطهر وتنظف" مساحة فى عقلك وفى جسدك لتخلى فضاء من أجل ما هو جديد من معتقدات ورؤى، وعادات من شأنها أن تدعم أهدافك الحياتية. وأنا أسمى هذه العملية بكاملها "التحرر". وهى تشبه فكرة تنظيف خزانتك. إنك تتخلص من جميع الملابس التى تكرهها، والتى لم تعد تناسب قياسك، أو التى انتهى طرازها منذ فترة الكساد العالمى الكبير فى ثلاثينيات القرن العشرين (أو

منذ مرحلة الكساد الكبير الخاص بك أنت) بحيث يمكنك أن تخلى مساحة من أجل ملابس جديدة مناسبة لجسدك وأسلوبك والقرن الذى تعيشه. إن مسلماتنا العاطفية القديمة ومعتقداتنا القديمة تبدو مثل تلك الملابس القديمة التى لم يعد لها أى قيمة أو غرض منها باستثناء أنها تشغل مكانًا يمكن شغله بشىء أكثر إفادة (وأكثر عصرية، بالنسبة للملابس).

وهكذا، إن كانت لديك أفكار سلبية بشأن كسب النقود (من قبيل أنه أمر يصعب القيام به، أو لا يمكن المثابرة طويلًا فى هذا، أو أننى أفقد المال على الدوام)، فقد حان وقت التخلص منها. أو إن كانت لديك معتقدات مقيدة بشأن العثور على شريك الحياة (كل شخص مناسب قد تزوج بالفعل، لم يعد هناك أحد يلتزم بالحياة الزوجية، لم يعد هناك من يرغب فى الزواج منى)، فقد حان الوقت للاستغناء عنها. وإذا كانت لديك طريقة معطلة ومعوقة فى التفكير بشأن صحتك (لقد كنت دائمًا بدينة وسأكون هكذا على الدوام، يجب أن أتعود على التعايش مع تلك الأعراض المزمنة، من العسير للغاية أن أغير من عاداتى السيئة)، فقد حان الوقت لتوسع مساحة لشىء جديد من شأنه أن يخدمك على نحو أفضل.

الأمر الأهم فى مسألة التحرر هو أن تجد طريقة أو طريقتين مناسبتين لك، ثم تستخدمهما بوتيرة منتظمة لتحقيق حالة محببة عن شأنها أن تجذب المزيد والمزيد مما ترغب فيه فى حياتك (والأقل مما لا ترغب فيه) إلى حياتك. جرب استخدام بعض تلك الوسائل مع ضغوط بسيطة خلال يومك، وبعد ذلك جرب استخدامها مع طرق تفكير معتدلة قد اعتدتها أو أحداث عسيرة. ابن عضلات الإطلاق بداخلك عن طريق ممارستها أولًا فى مضايقات هامشية وثانوية، من قبيل تدخل وقح من موظف متجر أو غضب يسير خلال اجتماع الإدارة الأسبوعى، ثم تدرج فيما بعد لاستخدام إستراتيجيات التحرر مع تحديات أهم شأنًا، من قبيل مسائل تقدير الذات، وصراعات العلاقات الشخصية، أو العادات السلبية

قديمة العهد. تشتمل ممارسة التحرر على التأمل (راحة البال)، وتقنية التحرر العاطفى (نوع آخر من الطنين)، وطريقة سيدونا (الدعوة).

راحة البال

يعد التأمل من الكلمات التى تخيف الناس، لأنها تستحضر لديهم صورًا لممارسى اليوجا على قمم الجبال وهم يترنمون بأقوال المانترا الغامضة أو أولئك المتزمتين الذين يطاردون الناس لدعوتهم لطريق الصلاح فى قاعات الانتظار بالموانئ الجوية. ولسبب ما، يميل الأشخاص الذين يحضرون منتدياتى على الدوام للاحتفاظ بفكرة مفادها أن التأمل مسألة غامضة غموضًا مستعصيًا وأنه من الصعب جدًا إتقانه. وكل تلك المفاهيم هى أبعد ما تكون عن الحقيقة. وتعريفى الشخصى للتأمل هو أن تجد ببساطة طريقة لتحقيق الهدوء والاستقرار، بحيث يحلان محل النشاط المسعور فى ذهنك. بقيامك بهذا، تقلل على نحو فعَّال من الاستجابة للضغوط فى جسدك وللفوضى المستمرة فى ذهنك لوقت طويل بما يكفى لأن تشعر بالاسترخاء، والسلام، والقدرة الإبداعية، والتركيز – وهى الحالات المفضلة لوضع قانون الجذب موضع التنفيذ العملى. من خلال التأمل، تتاح لك أيضًا الفرصة للتخلص من الخوف ومن إصدار الأحكام ومن القناعات المقيدة لك والتى تحرمك من اختيارك لحالة بناءة ومثمرة أو من عقد نية فعَّالة ومحددة.

وقد أظهرت الأبحاث أن الممارسة المنتظمة للتأمل لها تأثير إيجابى على كل شىء بداية من الصحة البدنية (ألم أقل، علاج أسرع، ضغط دم جيد، جهاز مناعة أقوى، إلخ)، ومرورًا بصحتك النفسية (ضغوط أقل، معدلات أقل من الإحباط والاكتئاب، ودرجة منخفضة من القلق والتوتر، إلخ). الأمر يتعلق بالنشاط المتزايد فى جزء من العقل يرتبط بالسعادة والأفكار الإيجابية

والعواطف الطيبة. كما تبين أيضًا أن التأمل أداة فعَّالة من أجل تعزيز التركيز والذاكرة والقدرة على التعلم والأفكار المبتكرة والإبداعية وحل المشكلات ورفع درجة الإدراك. نعم، هناك المزيد والمزيد.

تظهر الدراسات فى الوقت الحاضر أن التأمل يعمل على تحقيق الاتساق والانسجام ما بين الجانب الأيمن والجانب الأيسر من العقل (وهما فى أغلب الأوقات لا يعملان بانسجام وتوافق)، ولهما فى حقيقة الأمر الدرجة نفسها من التأثير على العقل – من خلال التدريب والضبط البدنى الحقيقى – تمامًا مثل التأثير الذى تلعبه الرياضات والألعاب الرياضية على الجسد. ولقد أظهر الباحثون أيضًا أن العقل فى حالة تطور مستمر خلال الحياة، وأن ممارسات مثل التأمل يمكنها أن تجدد العقل – وهى سمة تخص اللدائن والوصلات العصبية. وقد لاحظ د. "ريتشارد دافيدسون"، وهو متخصص فى علم دراسة الأعصاب بجامعة وسكونسن، أن ممارسى التأمل على مدى فترات طويلة يكون لممارستهم الذهنية تأثير على العقل على النحو نفسه الذى يعزز به التدريب البدنى أداء لاعبى الجولف أو التنس.

(*العقل فى حالة تطور مستمر خلال الحياة، وأن ممارسات مثل التأمل يمكنها أن تجدد العقل.*)

بينما يوجد العديد من أنماط ممارسة التأمل، هناك فئتان فقط من التأمل من شأنهما المساعدة على إيضاح وتفسير جميع الطرق المختلفة، وهما التأمل المركز، والتأمل الإدراكى.

التأمل المركز. فى هذا النوع، تكون نيتك هى التركيز على شىء ما مثل تنفسك، أو على كلمة أو عبارة ما، أو عد الأرقام، أو على شىء ما / صورة ما (مثل شمعة)،

أو على مفهوم (مثل التعاطف)، أو على شكل آخر من أشكال التركيز. والغرض هو التحرر اليسير والهين من كل الأفكار الأخرى (وليس محاربتها ومغالبتها أو طردها ومطاردتها خارج العقل، ولكن فقط الاعتراف بوجودها، والسماح لها بالذهاب، وإعادة توجيه الانتباه ببساطة لموضوع التركيز). تمت دراسة هذا النوع من التأمل من نواحٍ كثيرة، وأظهرت الدراسات منافع جمة ومهمة للجسد وللعقل وللروح.

وأرى أن أعظم الفوائد تتحقق عندما تمارس التأمل ببساطة ورفق، وبلا مشقة، بما فى ذلك تخصيص مكان محدد تشعر فيه بالارتياح، وتستخدم أدوات تعينك على الانتقال إلى حالة التأمل (شموع، موسيقى، روائح عطرية، سجاجيد صغيرة، أو وسائد). إذا كان التأمل أثناء "الجلوس" ليس مناسبًا لك، فإن ممارسات أخرى قد تثير اهتمامك. لمَ لا تجرب اليوجا أو تمارين التاى شى، أو تستخدم كتابًا أو مرشدًا للتأمل أو واحدة من الأسطوانات المدمجة المخصصة للتوافق العقلى، أو أن تنخرط فى أحد الأنشطة المركزة المتكررة المنتظمة مثل السير أو الحياكة بالإبر- الكروشيه، بينما تمارس عد الأرقام بشكل إيقاعى؟ ليست هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة فى التأمل – الفكرة ببساطة هى أن تدع عقلك يهدئ من نفسه بما فيه الكفاية لأن يتخلص من الأفكار ويغمر نفسه فى هدوء رقيق ومركز. ومن أفضل المصادر للتأمل المركز الذى ألفه "هربرت بينسون" بعنوان *The Relaxation Response and The Breakout Principle*. انظر "المراجع" من أجل كتب واسطوانات أخرى رائعة.

> ***ليست هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة فى التأمل – الفكرة ببساطة هى أن تدع عقلك يهدئ من نفسه بما فيه الكفاية لأن يتخلص من الأفكار ويغمر نفسه فى هدوء رقيق ومركز.***

التأمل الإدراكى. يتيح لك هذا الضرب من التأمل أن تتصرف مثل مراقب محايد، معايشًا كل جانب من جوانب اللحظة الحاضرة. يشير "جون كابات زن"، واحد من أبرز الباحثين والمعلمين فى هذا المنهج، إلى هذا النوع من التأمل بوصفه "الوعى الإدراكى للحظات بطريقة غير ميالة لإصدار الأحكام". وهو يتضمن بشكل أساسى التركيز على التنفس، الذى يعد وسيلة لتعزيز الاسترخاء، بينما توجه انتباهك للحظة الحاضرة أو تجربتك الحاضرة. فبدلاً من توجيه تركيزك أو تفكيرك، فإنك فقط تولى انتباهًا - واعيًا وعيًا تامًا بما تعايشه وبما تشعر به فى هذا المكان (هنا) وفى هذه اللحظة (الآن). ويتعين دورك فى ألا تصدر حكمًا من أى نوع، أو أن تحاول أن تحول تركيزك بعيدًا عما تراقبه؛ إنه أقرب إلى الاستغراق تمامًا فى تجربتك ومعايشتك للحظة الحاضرة، سواء كنت عند ذلك تغسل يديك أو تراقب غروب الشمس، أو تصعد الدرج أو تسير خارجًا فى الصباح. وكلمة السر ببساطة هى أن تكون حاضرًا ومنتبهًا لكل جوانب تجربتك - منتبهًا لحواسك، ولكل ما يحيط بك، وللحركات، وللأفكار - وأن تغمر نفسك تمامًا فى اللحظة الحاضرة. إننى أحب كثيرًا كتب "جون كابات زن" ومنها على سبيل المثال: *Wherever You Go, There You Are* وتسجيلاته الصوتية ومنها على سبيل المثال *Mindfulness Meditation for Beginners* وأزكيها لكل من يحب تعلم ممارسة التأمل. انظر المراجع من أجل المزيد من الأفكار.

> ***ويتعين دورك فى ألا تصدر حكمًا من أى نوع أو أن تحاول أن تحول تركيزك بعيدًا عما تراقبه؛ إنه أقرب إلى الاستغراق تمامًا فى تجربتك ومعايشتك للحظة الحاضرة.***

اكتشف واختبر التأمل. إننى أنصح بكل قوة أن تتعلم المزيد بشأن أى نوع من التأمل تفضله، وأن تخوض غمار عملية تكييف وتعديل لطريقة من طرق التأمل بحيث تصير نافعة ومناسبة لك. ليست هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة - الأمر فقط هو العثور على طريقة تشعر بأنها جيدة لك وأنها تساعدك كأداة لإطلاق ما لا ترغب فيه من عقلك ومن حياتك. ولغرض الممارسة، سوف أصف هنا وسيلة بسيطة للغاية للتركيز على تنفسك يمكن لها أن تكون نقطة انطلاق رائعة لتنمية ممارسة شخصية للتأمل.

اجلس فى وضعية مريحة وركز على تنفسك. وجّه انتباهك للحركة المتناغمة للهواء الداخل والخارج من فتحتى أنفك، وكيف يملأ رئتيك ويخرج من جسدك ببطء. إن كان من المفيد أن تركز على أحاسيس حجابك الحاجز وهو يرتفع وينخفض أو على صورة الهواء وهو يتدفق إلى داخل رئتيك، فلا تتردد فى القيام بهذا.

يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد أن تعد إلى أربعة أو ثمانية بينما يزفرون ويشهقون ليقدموا لعقولهم إرشادًا رقيقًا. بينما يفضل آخرون صوت ساعة منتظم الإيقاع أو بندول الإيقاع (المترونوم) للبقاء فى حالة تركيز على أنفاسهم. وأيًّا كان ما تجده صالحًا لك فلا بأس، مادمت تدخل الاسترخاء على جسدك وتسمح لعقلك بإطلاق تيار من الأفكار المتسارعة وتصل لحالة من الارتياح - حالة هادئة ومطمئنة.

وبلا أى شك، سوف تستمر الأفكار فى إعلان نفسها لعقلك. وعند هذه الفرص يقتصر دورك على أن تلاحظها (لا أن تحللها أو تصدر حكمًا تقييمًا عليها) وأن تسمح لها بالتبدد والتلاشى بينما تعيد تركيزك على أنفاسك من جديد. يرتكب بعض الأشخاص خطأ محاولة طرد أفكارهم قسرًا، مما ينتهى إلى عكس المستهدف، وهو ما يجذب فى الحقيقة المزيد من الأفكار ومن النشاط إلى العقل. أنت لست شرطيًّا مهمته مطاردة الأفكار هنا؛ ما أنت إلا مراقب يعيد

توجيه انتباهه برقة وهدوء وباستمرار نحو إيقاع أنفاسك.

> *أنت لست شرطيا مهمته مطاردة الأفكار هنا، ما أنت إلا مراقب يعيد توجيه انتباهه برقة وهدوء وباستمرار نحو إيقاع أنفاسك.*

امنح لنفسك فرصة ممارسة هذا التأمل عدة مرات خلال اليوم، وابدأ بمدة دقائق معدودة وارفع من هذه المدة إلى أن تصل إلى عشر دقائق أو عشرين دقيقة (وفقًا لما تفضله وتميل إليه). فى بعض الأحيان تكون دقيقتان كافيتين لتصفية أفكارك وإنعاش تركيزك، وفى أحيان أخرى يمكن بمدة أطول أن تمنحك تحررًا دائمًا وتعطيك تأثيرًا من السلام والصفاء فى عقلك. فقط تناول طريقة مسترخية ومطمئنة مع هذه العملية وتبين ما هو مفيد لك أكثر. ليست هناك طريقة صائبة وأخرى خاطئة للقيام بهذا.

وبينما تمارس هذه التقنية فمن المفيد أن تسجل بعضًا من ملاحظاتك بشأن طبيعة ما تعايشه وتشعر به، وما يقدمه لك هذا. يمكنك القيام بهذا مستعينًا بورقة العمل التالية لسكينة العقل.

لا شك أن الصمت والهدوء من ذهب، لكنه قد لا يكون كافيًا فى بعض الأحيان. ينتهى دور التأمل بوصفه أداة للتحرر، وخصوصًا عندما تكون لديك عاطفة سلبية لها ثقلها تكافح ضدها أو ضد أفكار تفرض نفسها عليك ولا تنجح فى التخلص منها. فى تلك الحالات، فإن الإستراتيجيات المقصودة (الهادفة) والانتباه المركز يمكنهما أن يساعدا فى التخلص من تلك الأفكار المزعجة التى قد تثقل كاهلك وتعوقك عن المضى للأمام قدمًا. وهنا يظهر دور الإستراتيجيات القليلة التالية.

ورقة عمل لراحة البال

راجع وسائل التذكير السريعة التالية بشأن عملية التأمل:

- اجلس في وضعية مريحة.
- ركز انتباهك على إيقاع تنفسك.
- إذا شئت، ركز على أحاسيس أو مناظر محددة (الهواء الذي يملأ رئتيك) أو اعتمد على العد أو اعتمد على سماع صوت ساعة منتظمة الإيقاع أو بندول لكي ترشد تركيزك في هدوء إلى تنفسك.
- عندما تظهر الأفكار، ما عليك إلا أن تراقبها وتتركها تطفو مبتعدة بينما تعيد انتباهك نحو تنفسك.

سجل بشكل أسبوعي ملاحظاتك وانطباعاتك بشأن تجربة ممارسة التأمل هنا:

السبت:

الأحد:

الاثنين:

الثلاثاء:

الأربعاء:

الخميس:

الجمعة:

نوع آخر من الطنين

أول ما تعلمت تقنية التحرر العاطفى من صديقة وزميلة لى هى "إنجريد آجنيو"، وهى ممارسة موهوبة لهذه التمارين، ومتخصصة فى الوصول بالأداء إلى قمة ذروته، وهى تساعد الجميع من الأبطال الرياضيين إلى مالكى الأعمال التجارية على "تحسين مستوياتهم وأدائهم ذهنيًّا" بالتخلص من العقبات العاطفية والنماذج الراسخة للتفكير السلبى، من بين أمور أخرى. وأول مرة مارس فيها زوجى هذه التقنية، تحسن على الفور أداؤه فى لعب الجولف (من المؤسف أن التقنية لم تحسن من وقفته غير التقليدية والغريبة عند اللعب). وفى أول مرة جربت فيها هذه التقنية، شعرت بحالة من التحرر الفورى من واحدة من أعمق وأصعب العواطف السلبية التى انتابتنى خلال حياتى. هناك آلاف الأمثلة التى تظهر التأثير الإيجابى لمنهج التحرر العاطفى على كل الأشياء، من الاكتئاب إلى إنقاص الوزن، ومن الألم البدنى إلى الوفرة المالية قد تم استخدامها لمعالجة الصدمات النفسية (حتى مع المحاربين القدامى وضحايا الجرائم)، وعلى مساعدة الأشخاص فى الإقلاع عن التدخين، والتقليل من قلق الامتحانات. كما تم استخدامها فى التقليل من سطوة القناعات المقيدة أو العادات الهدامة التى يمكن لها أن تحرم المرء من تجربة النجاح فى مناحى الحياة المختلفة. وهذه فقط قائمة قصيرة من تطبيقاته. ولهذا كله فإننى من أشد المعجبين المؤيدين لتقنية التحرر العاطفى بوصفها أداة لتحييد "الطنين" المتعلق بالعواطف السلبية والهدامة.

من خلال تأويلى وممارستى الخاصة، أرى أن تقنية التحرر العاطفى هى نوع من العلاج بوخز الإبر يمكن تطبيقه ذاتيًّا (إنه لا داعى لوجود إبر حقيقية فى هذا النوع من الوخز بالإبر)، ولكنها تستخدم تقنيات بسيطة "للنقر والوخز"، مؤلفة من سلسلة من العبارات اللفظية، للمساعدة على التخلص من المشاعر

وأنماط التفكير البغيضة. إننى أتخيل الأمر دائمًا بوصفه تقليلًا من "الحمولة" أو العاطفة المضطربة وتهدئة العلاقة ما بين عقلى وجسدى حيث إنهما لا يصنعان دائرة مفرغة من التفكير السلبى، أرى فى تقنية التحرر العاطفى أداة لتحقيق نوع من "نموذج التدخل" لإخراجى من دوامة التفكير السلبى الخاصة بى، ولوضعى فى حالة من الهدوء والسلام النسبيين (أو على الأقل فى حالة أقل ضيقًا وازعاجًا). إن تلك الحالة الهادئة هى التى تدعم التوصل لحلول مبتكرة للمشكلات والتقييم الموضوعى، أو تجعل من الاستجابات التلقائية الهدامة أقل تواترًا وتكرارًا.

تتضمن "النسخة الموجزة" من تقنية التحرر العاطفى ببساطة أن تنقر على نقاط بعينها من يدك، ووجهك، وجذعك، ورأسك بينما تقول عبارة محددة تركز بها على العاطفة التى ترغب فى التخلص منها أو تحييدها. هناك أيضًا نسخ أطول لهذه الوسيلة يمكن استخدامها مع المسائل الأصعب (من قبيل أنواع الرهاب (الفوبيا) المختلفة، الصدمات والرضات العاطفية، أو الأنماط العاطفية السلبية المتأصلة منذ زمن طويل). فى كلتا الحالتين، يمكنك تعلم هذه الطريقة من خلال مدرب معتمد فى محيطك السكنى، أو من خلال الكتب وبرامج الفيديو التى تعرض هذه الإستراتيجية وكيفية استخدامها. لعل الجانب المفضل لى من تقنية التحرر العاطفى هو أنك ما أن تتعلمه حتى يصير بمقدورك أن تقود نفسك بنفسك خلاله فى أى وقت.

ولن يسمح لى حجم هذا الكتاب - ولا خبرتى الشخصية المحدودة - بأن أعلمك منهجية التحرر العاطفى فى هذا الموضوع، ولكننى مهما قلت فلن أزكيها بالقدر الكافى، فقد رأيت أشخاصًا تتغير حياتهم بالكامل من خلال تطبيق هذه العملية البسيطة. وسوف تزودك "المراجع" بإطلالة على أفضل ما عثرت عليه من مصادر ومراجع لتعلم تقنية التحرر العاطفى وتطبيقها على حياتك. إننى أشجعك بكل قوة على أن تشرع فى تعلمك – وإتقانك – لهذه الممارسة الفعّالة،

وأن تمضى بهما إلى المستوى التالى. وسوف تزودك ورقة العمل الخاصة بكل من الطنين والدعوة بمساحة لتتعلم وتتأمل حول تطبيقك فى حياتك لتقنية التحرر العاطفى (وكذلك لطريقة سيدونا The Sedona Method المعروضة أدناه).

الدعوة

هنا، تقنية أخرى أمارسها شخصيًا وقد وجدها عملائى مفيدة للغاية فى مساعدتهم على التخلص من العواطف السلبية أو من أساليب التفكير الهدامة. وتسمى بطريقة سيدونا. عرضت هذه الإستراتيجية فى كتاب هايل داوسكين، الذى حقق أفضل المبيعات وفقًا لصحيفة نيويورك تايمز، والمسمى The Sedona Method، كما عرضت كذلك فى العديد من البرامج الصوتية والمرئية والمنتديات الشخصية لتغيير الحياة. وتتلخص رؤيتى الخاصة حول طريقة سيدونا في أنها وسيلة لأن تضع بوعى مسافة أكبر بين أفكارك السلبية، أى أن تمنح نفسك مهلة من الدائرة المحكمة من التفكير السلبى، بحيث تصير المسافة فى نهاية الأمر أكبر من نوبات التفكير السلبى نفسها. إنها وسيلة قوية فى بساطتها (تكاد تكون بساطة خادعة). وكل ما يتطلبه الأمر فى أبسط ممارسات لهذه الطريقة هو أن تطرح على نفسك سلسلة من الأسئلة بشأن "استعدادك" للتخلص من الأفكار الهدامة والسلبية. الأمر كله يتعلق بأن تقدم لنفسك "دعوة" للتخلص من العاطفة الأليمة بدلًا من أن تحتفظ بها وتضمها إليك بشدة معتقدًا أنه من اللازم عليك أن تقوم بذا إلى الأبد. ليست هناك طرق صائبة وأخرى خاطئة للإجابة عن تلك الأسئلة، لكن فى كل مرة تطرحها على نفسك تكون فى طريقك لأن تدعو نفسك للاستجابة بثبات، والتأكيد على سؤال متى ستكون مستعدا لأن تتخلص من الأفكار المزعجة. وفى نهاية الأمر غالبا ما تؤدى هذه العملية إلى اتخاذ قرار بالمضى قدما فى الحال والتخلص منها.

الأمر كله يتعلق بأن تقدم لنفسك" دعوة" للتخلص من العاطفة الأليمة بدلا من أن تحتفظ بها وتضمها إليك بشدة معتقدا أنه لزاما عليك أن تقوم بهذا إلى الأبد.

كان من حسن حظى أن أشاهد "هايل دواسكين" يقدم عرضًا تقديميا رائعًا حول هذه الطريقة. لقد ذهلت على وجه الخصوص بالمثال الذى شرحه لنا حول كيفية ميلنا لاعتياد التشبث بأشياء ما، وننسى أنه فى مقدورنا على الدوام أن نتخلص منها إذا اخترنا ذلك. طلب منا أن نمسك بقلم وأن نقبض عليه بأشد ما يمكننا فى قبضة يدنا. طلب من جمهور الحاضرين أن يحدد ما طبيعة شعورهم بذلك، مما أثار إجابات من قبيل "مزعج" و "صلب" و "منفر". ثم طلب من الجميع أن يفتح راحة يده وأن يدع القلم يتدحرج برفق على راحته. ومن جديد طلب انطباعاتهم بشأن مشاعرهم، وتضمنت الإجابات "مسترخ" و"هذا أفضل" و" مريح". ثم طلب من الحاضرين أن يقلبوا أيديهم وأن يدعوا القلم يسقط على الأرض. ومن جديد سألهم عما يشعرون به. وراح الأشخاص يتحدثون مقاطعين بعبارات من قبيل "مقوى" و "سهل".

الدرس الذى استخلصته كان أننا لدينا العديد من الخيارات فيما يتعلق بأفكارنا وعواطفنا كما نفعل تماما مع القلم – يمكننا أن نقبض عليها بشدة وأن نتعلم تحمل الإزعاج والضيق، إلى أن نتوحد فى نهاية الأمر مع الألم المتواصل المرتبط بها، أو يمكننا أن نختار أن نرخى قبضتنا قليلاً عن القلم ونسمح لتلك الأفكار والعواطف الصعبة أن تدور هنيهة على راحتها، ونكتفى بمراقبتها، ونقرر ما إذا كنا نريد أن نتعلم منها أو أن نستخدمها استخداما بناء على نحو ما، أو يمكننا ببساطة أن نختار إسقاطها تمامًا. يا له من مفهوم!

أحب حقيقة أن طريقة سيدونا يمكن القيام بها فى أى وقت، وفى أى مكان دون أن يعلم أى شخص آخر أنك تستخدم تلك التقنية، فالأمر كله لا يتعدى أن

تطرح على نفسك بهدوء وصمت بعض الأسئلة، وأن تمنح نفسك المساحة والوقت لتقرر كيف ترغب فى الاستجابة لها. هناك الكثيرون للغاية من الأشخاص يتركون تفكيرهم يمضي كيفما اتفق وكأنهم أسلموا قيادهم للطيار الآلى، وتفكيرهم هنا يعنى على وجه الخصوص تفكيرهم السلبى، بدلا من أن يمسكوا بزمام التحكم وأن يحددوا الاتجاه الذى يريدون أن يمضوا فيه بتلك الأفكار. ألا يبدو لك الخيار الثانى بناء ومثمرا بدرجة أكبر؟

وكما هو الحال مع تقنية التحرر العاطفى، فإن تقديم تدريب وافٍ ومتعمق حول طريقة سيدونا أمر يتجاوز حدود هذا الكتاب. وأفضل تعلم ممكن له يكون من خلال قراءة الكتاب المعنون باسم الطريقة، والاستماع إلى الأسطوانات الصوتية ومشاهدة شرائط الفيديو، أو حضور ورش ومنتديات التمرن الشخصى. لا يمكننى أن أشدد بما فيه الكفاية على أهمية وفعالية هذه الإستراتيجية بوصفها أداة من أدوات الإطلاق. إن كنت جادا بشأن التخلص من المقاومة والسماح لنفسك بأن تجذب التجارب التى ترغب فى جذبها حقا إلى حياتك، فإننى أنصحك بشدة بتعلم طريقة سيدونا وممارستها بوتيرة منتظمة. يوجد بقائمة "المراجع" كتاب وموقع سوف يساعدانك على الانتقال إلى إتقان هذه الأداة الاستثنائية. ورقة العمل الخاصة بكل من الطنين والدعوة مساحة لتتعلم وتتأمل فى تطبيقك لكل من طريقة سيدونا (وتقنية التحرر العاطفى المذكورة سابقا) فى حياتك.

والآن فقد تعلمت وتمرنت على مجموعة متنوعة من إستراتيجيات خاصة بالاختيار الفعال لحالتك، فقد صرت مستعدا لأن تنتقل إلى تعلم المزيد حول نوع الحياة التى تريد أن تعيشها وكيف يمكنك الحصول عليها، والوصول إلى هناك من هنا. الفصل السادس يركز على ذلك فقط – زيارة المبدأ الجوهرى للنية كى تتقن خطوات [illegible]رك الخاصة بتحديد نيتك.

ورقة عمل الطنين والدعوة

تقنية التحرر العاطفي وطريقة سيدونا كلاهما مصادر للتحرر شديدة الفعالية. فهما يساعدانك على تعلم كيف تتخلص من أنماط التفكير السلبي والعواطف الهدامة التي من شأنها أن تشل قدرتك على وضع قانون الجذب موضع التنفيذ. إنها عمليات قوية وأفضل تعلم لها يكون من خلال المصادر الأصلية والتدرب عليها بوتيرة منتظمة. راجع المفاهيم الأساسية لكل طريقة منها وابحث عن المصادر المفضلة لك من أجل أن تضع تلك الإستراتيجيات البارزة موضع التنفيذ في ممارستك بالحياة اليومية.

١. تقنية التحرر العاطفي – إنها نوع من العلاج بالوخز بالإبر المطبق ذاتياً، وهي ترتبط بعبارات تساعدك على تقليل "الطنين" في عقلك وفي جسدك. ذلك الطنين المرتبط بالأفكار السلبية أو العواطف الهدامة. تتضمن المراجع بعض كتب التدريبات وبعض الرسائل المنتظمة التي تصلك على البريد الإلكتروني (جنبا إلى جنب مجموعة رائعة من المواد الصوتية، وشرائط الفيديو، وبرامج التدريب)، موجودة على الموقع الإلكتروني www.emofree.com وابحث كذلك عن ممارسين معتمدين في نطاق حيك السكني لتحضر ورش العمل المحلية و/ أو تتلقى جلسات استشارية منفردة لمساعدتك على تكييف وتعديل التقنية بما يناسب ظروفك الشخصية.

ملاحظات حول ما تعلمته من تقنية التحرر العاطفي وكيف تخطط لتطبيقه في حياتك:

٢. طريقة سيدونا – إنها عملية إدراكية تشتمل على أن تسأل نفسك سلسلة من الأسئلة المقتضبة من شأنها أن تصنع "مسافة" بين الأفكار السلبية أو العواطف الهدامة وتدعوك للتخلص مما تحتفظ به من تلك المشاعر. تتضمن المصادر كتاب *The Sedona Method*، الذي حقق أفضل المبيعات وفقا لصحيفة نيويورك تايمز ومجموعة متنوعة من المواد التعليمية المجانية (جنبا إلى جنب مجموعة ممتازة من المواد الصوتية، وشرائط الفيديو، وبرامج التدريب) موجودة على الموقع الإلكتروني www.sedonamethod.com

ملاحظات حول ما تعلمته من طريقة سيدونا وكيف تخطط لتطبيقه في حياتك:

الفصل السادس

مبدأ النية:
خطوات عملية نحو
عقد نيتك

كما سبق وتعلمت، فإن عقد نيتك يتطلب بعض الخطوات الأساسية. أولا، عليك أن تقيم الموضع الذى توجد فيه الآن من أجل أن تستعد وتتهيأ للموضع الذى ترغب فى أن تكون به. وسوف تعرض عليك تلك الإستراتيجيات فى القسم المعنون "أنت هنا". وثانيا، عليك أن تفحص وتغربل تفضيلاتك وميولك وإمكانياتك بحيث تتكون لديك فكرة حول نطاق الخيارات المتاحة لك من أجل أن تعيش الحياة التى ترغب فيها، وتلك التقنيات معروضة فى قسم "غربلة الإستراتيجيات" وأخيرا تتخذ قرارًا – أى أن تعقد نية بوضوح واقتناع – بشأن الحياة التى ترغب فى أن تحياها. وسوف تجد تلك الممارسات فى "العامل الحاسم". استمتع باكتشاف خياراتك وعقد نيتك!

أنت هنا

ثمة خطوة واحدة يمكنها أن تساعدك على إضفاء الطابع الشخصى على طريقك

نحو وضع قانون الجذب موضع التنفيذ فى الواقع العملى وهى تحديد "موضعك الحالى". سواء كنت فى أحد مراكز التسوق الكبرى، أو فى أحد المطارات، أو فى استراحة على الطريق السريع، فسوف تجد على الدوام خرائط تعرض لك تصميما للأرض. وحتما هناك على الدوام نقطة حمراء أو راية فى مكان ما تصيح قائلة "أنت الآن هنا"، مما يمنحك منظورًا وتوجهًا – أى صورة واسعة وشاملة للموضع الذى تقف فيه، من المنظور الواسع للأمور. وسوف تدرك من تلك الراية الصغيرة خيارك للانتقال من حيث توجد الآن إلى حيث تريد أن تكون. وهكذا وقبل أن نمضى إلى أبعد من ذلك، فلنخصص دقيقة لتحديد أمرين: إن "موضعك الحالى" هو بالتمام والكمال ما يبدو أنه عليه وما تشعر به حياله. إنها عملية بسيطة فى تقييم الوضع الحالى لحياتك ونتائجها بحيث تتكون لديك صورة واضحة للموضع الذى تتحرك منه وسبب رغبتك فى الانتقال من موضعك الحالى إلى حيث تريد أن تذهب.

عندما تنتقل إلى مرحلة عقد نيتك، تتعلق الخطوة الأولى تماما بتقييم جوانب حياتك كما هى عليه فى الوقت الحاضر. عليك أن تحدد كل الأمور التى تسير على خير ما يرام، بحيث يمكنك الاحتفاظ بها والبناء على مواطن القوة تلك، جنبا إلى جنب ما يوجد من نقيض هذا – أى عوامل حياتك التى لا ترقى إلى ما ترجوه منها فى الوقت الحاضر – بحيث يمكنك أن تطور رؤية حول كيف يمكنك أن تغير تلك النواحى فى حياتك. إن النظر إلى هذا التناقض هو فى الحقيقة أمر جيد، لأن الطريقة الوحيدة التى يمكننا أن نتعرف بها على ما هو سيئ هو أن نقارنه بما هو جيد؛ الصواب يكون له معنى أكبر عندما نتعرف على مقابله – الخطأ، ويمكننا أن نميز الضوء لأننا نميز نقيضه – الظلام. الأمر نفسه يصدق على حياتنا. إذا كان بوسعنا أن نحدد النقيض – أى ما لا يرقى تماما إلى ما نرجوه فى هذه اللحظة – فسيمكننا أن نركز انتباهنا الأساسى على نقيضه – أى ما نفضل أن نعايشه ونجربه – وأن نتحلى بوضوح شديد حيال

تفضيلاتنا وإمكانياتنا واحتمالاتنا ونوايانا.

والأهم هاهنا مع ذلك هو أن عددًا أكبر من اللازم من الأشخاص يقعون فى أسر التركيز على نقيض ذلك، سواء كان ذلك المستقبل بعد دقيقتين، أو شهرين، أو عامين من الوقت الحاضر؛ حيث يصيبهم نوع من قصر النظر يمنعهم من أن يتوقعوا أى شىء مغاير لما هو موجود أمامهم، بدلا من التركيز على نيتهم وطاقتهم على الفرص المتاحة من أجل التغيير. وعلى هذا فإن القاعدة الأساسية هنا هى ألا تنفق أكثر من فترة قصيرة من الوقت فى تحديد عكس ما تريده من حياتك، ومن ثم تنتقل على الفور إلى الممارسات والأفعال التى تساعد على أن تحظى برؤية واضحة – ونية معقودة – حول كيف تريد للأمور أن تمضى على نحو مختلف. تتعلق العملية أكثر بتهيئة الجو أو تحضير المشهد المسرحى من أجل أن تركز على رغبتك بدلا من أن تنوح وتشكو مما تفتقر إليه.

(تتعلق العملية أكثر بتهيئة الجو، أو تحضير المشهد المسرحى من أجل أن تركز على رغبتك بدلا من أن تنوح وتشكو مما تفتقر إليه.)

اقض بضع دقائق لكى تنجز ورقة العمل الخاصة بموضعك الحالى. سوف تعينك هذه العملية على أن تحدد بالضبط أين أنت الآن فى سبع نواح أساسية من حياتك، وأن تعرف بشكل دقيق انطباعك عن هذا الوضع "الحالى". والمناحى السبعة هي: الصحة والسلامة (جسديا، وعقليا، وروحيا)؛ الحالة المالية؛ نمط الحياة؛ والمساهمة والوصية. فلتبدأ بوضع دائرة حول الرقم المرتبط بمدى إشباعك ورضاك عن كل جانب من جوانب حياتك، ثم سجل بضع ملاحظات حول كل منحى، ملاحظات تفصيلية حول ما يمضى على ما يرام وأى النتائج على غير ما ترجو لها فى الوقت الحالى. ثم سجل بضع التأملات والانطباعات

حول ما تعلمته خلال هذه العملية، وما هى الفرص التى لديك فى هذا المنحى أو ذاك من مناحى حياتك. وليكن دورك هو أن تكون محللاً موضوعيًا هنا – سجل بحياد ما لديك فى الوقت الحاضر من تجارب ومشاعر ونتائج وثمار فى كل منحى من مناحى حياتك، وعلى غرار العلماء دون الملاحظات بشأن ما تجده مثيرا لاهتمامك. تجنب إصدار الأحكام أو الشكوى والتذمر، بدلا من ذلك ركز فقط على عملية المراقبة.

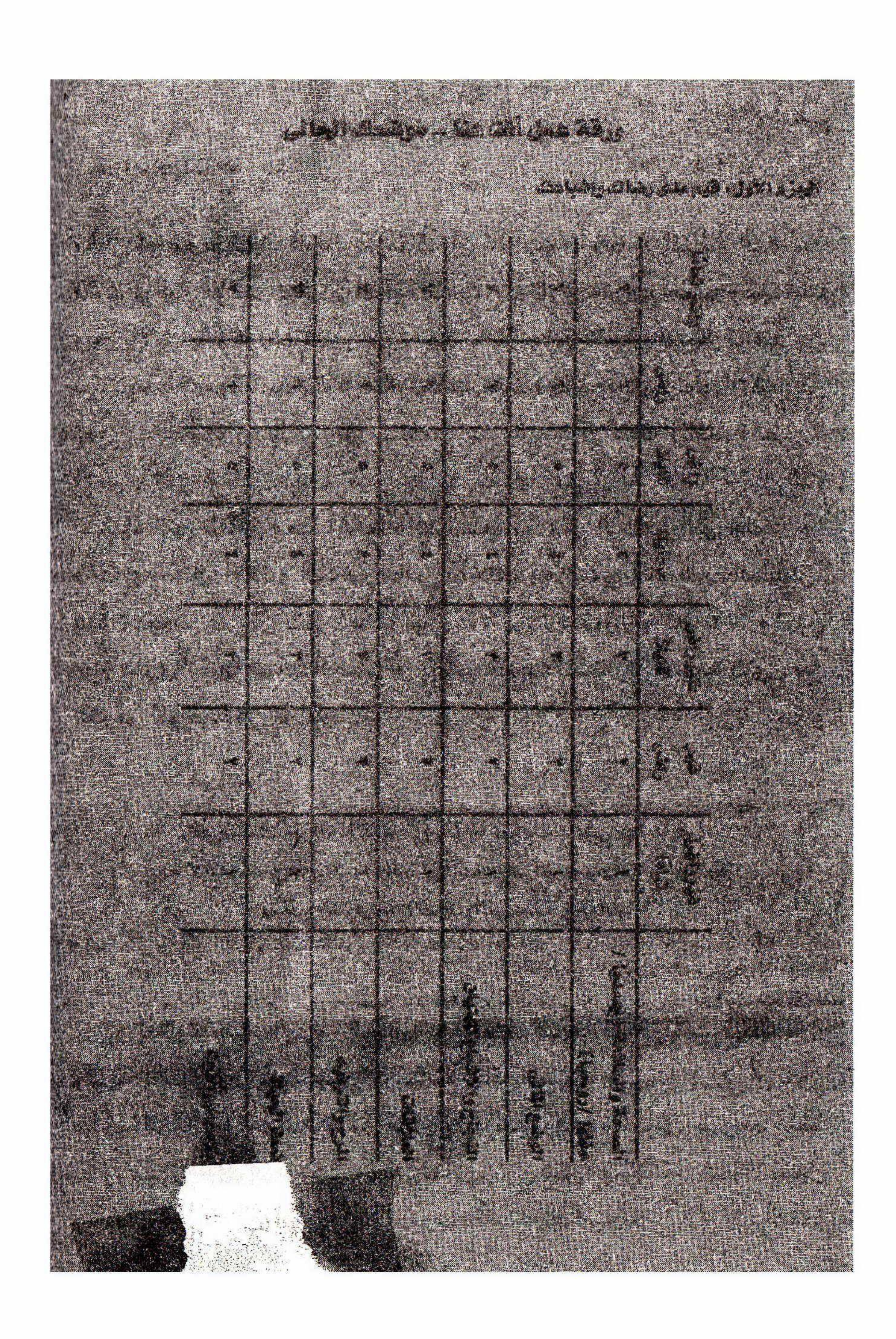
ما أن تكمل ورقة العمل الخاصة بموضعك الحالى، فقد حان الوقت لأن تحدد واحدة من النواحى السبع من حياتك تود أن تركز عليها خلال ما تبقى من تمارين فى هذا القسم من الكتاب. يفيد هذا فقط فى السماح لك بأن تستكشف الإستراتيجيات المتبقية من خلال ناحية بعينها من نواحى حياتك الأساسية، وأن تتجنب الإرهاق تحت عبء عدد أكثر من اللازم من الخيارات. وتستطيع إن شئت – بل نشجعك على هذا فى الحقيقة – أن تكمل تلك التمرينات فى كل ناحية من نواحى حياتك، ولكن من أجل إتقان العملية نفسها وإجراء تغيير له شأنه فى حياتك فى الوقت الحاضر، من المفيد أن تركز على ناحية واحدة فقط من تلك النواحى. ولا يعد هذا التمرين بأى حال انعكاسًا لقيمك – وهو لا يتعلق بنواحى الحياة التى تعتقد أنها الأهم بالنسبة لك على الإطلاق. المقصود من ورقة العمل هذه أن تساعدك على تحديد أى النواحى التى تريد أن تكرس لها جهدا خاصا من أجل أن تحسنها فى الحال، وعلى هذا فإن كان معدل حالتك المالية أو نجاحك المهنى أعلى من معدلات العلاقات الشخصية والصحة، فإن هذا لا يعنى أن تلك الأمور إذن هى الأهم؛ بل إنه يعنى ببساطة أن تلك النواحى هى التى يتعين عليك أن تهتم بها عند هذه النقطة من حياتك! مع وضع هذا فى الاعتبار، أكمل ورقة العمل الخاصة بالترتيب الهرمى لنواحى الحياة المختلفة.

إستراتيجيات الغربلة

ما أن تعرف موضعك الحالى، يمكنك أن تبدأ عملية تحديد الموضع الذى تود الانتقال إليه. الإستراتيجيات التالية تدعوك لأن تغربل وترشح جميع تفضيلاتك واحتمالاتك بحيث يمكنك أن تعقد نيتك الخاصة بالانتقال فى كل ناحية من نواحى حياتك، وقد صممت كل تلك التقنيات ببساطة لمساعدتك على أن تبدأ فى دفع الانتباه نحو رغباتك. إنها تساعدك على أن تجمع القطع المتناثرة لصورة الأشياء التى تغفلها عندما تعيش حياتك تلقائيا وبلا إرادة خاصة – كل تلك الأشياء التى تتعامل معها وكأنها منح مسلم بها، وكل الأحلام التى حلمت بها ذات يوم، وكل الأفكار الصغيرة التى منحتك وخزة من الحماس والعنفوان. إنها تشجعك على أن تقول "ماذا لو؟" بدلا من أن تقول "يا للأسف" و"ليس مرة أخرى". إنها تساعدك على أن تصير منتبها باستمرار للنسيج الثرى من الفرص الموجودة فى حياتك.

قد صممت كل تلك التقنيات ببساطة لمساعدتك على أن تبدأ فى دفع الانتباه نحو رغباتك. . . إنها تساعدك على أن تصير منتبها باستمرار للنسيج الثرى من الفرص الموجودة فى حياتك.

إن إستراتيجيات الغربلة الخاصة بك تنقسم إلى ثلاثة تمرينات: أرغب فى، وعربة التسوق، والفيلم العقلى. فلتستمتع بتلك العمليات التى من الممكن أن تكون مشوقة للغاية (بل ومسلية أيضا) كما أنها مرشدة ومنيرة للسبيل، بل وتعد كشفًا غير مسبوق إن توحدت معها، ويمكن لها أن تكون مغرية ومشجعة إلى حد مذهل عندما يتم القيام بها جميعًا. الخيار بيدك أنت – فلتكيف وتعدل تجربتك كيفما شئت!



تابع صفحة ١٨٢

الجزء الثاني: الأمور التي تسير على خير ما يرام والأمور التي ليست كذلك

	الأمور التي تسير على خير ما يرام	الأمور التي ليست كذلك
الصحة والسلامة (جسديًا / عقليًا / روحيًا)		
الوضع المالي		
النجاح والإشباع المهني		
العلاقات		
المرح والترفيه		
نمط الحياة		
الإلهام والإرشاد		

	تأملات وانطباعات حول التغيير
الصحة والسلامة (جسديا / عقليا / روحيا)	
الوضع المالي	
النجاح والإشباع المهني	
العلاقات	
المرح والترفيه	
نمط الحياة	
الإسهام والإرث	

ورقة عمل الترتيب الهرمي لنواحي الحياة المختلفة

فلتقض دقيقة في حالة تأمل صامت للمناحي التالية السبعة من مناحي حياتك. فكر بشأن ما تعايشه في الوقت الحاضر وبشأن ما ترغب في معايشته في كل منحى من مناحي حياتك، ومن ثم رتبها من حيث الأولوية وفقا لأهم النواحي بالنسبة لك من أجل أن تركز انتباهك وطاقتك عليها أولا. فقط اتبع حدسك الداخلي ورتبها من ١ إلى ٧، بحيث يكون ١ هو الأولوية الأعلى لتغيير الحياة على الفور ويكون رقم ٧ هو الأولوية الأدنى. ومن ثم دون في نهاية ورقة العمل ما المنحى الأول على رأس قائمة أولوياتك.

ملاحظة مهمة: لا يعد هذا التمرين انعكاسا لقيمك - وهو لا يتعلق بنواحي الحياة التي تعتقد أنها الأهم بالنسبة لك على الإطلاق. المقصود من ورقة العمل هذه أن تساعدك على تحديد أي النواحي التي تريد أن تكرس لها جهدا خاصا من أجل أن تحسنها في الحال، وعلى هذا فإن كان معدل حالتك المالية أو نجاحك المهني أعلى من معدلات العلاقات الشخصية والصحة، فإن هذا لا يعني أن تلك الأمور إذن هي الأهم، بل إنه يعني ببساطة أن تلك النواحي هي التي يتعين عليك أن تهتم بها عند هذه النقطة من حياتك. مع وضع هذا في الاعتبار، أكمل ورقة العمل الخاصة بالترتيب الهرمي لنواحي الحياة المختلفة.

☐ الصحة والسلامة (جسديا / عقليا / روحيا)

☐ الوضع المالي

☐ النجاح والإشباع المهنيان

☐ العلاقات

☐ المرح والترفيه

☐ نمط الحياة

☐ الإسهام والإرث

المنحى الأهم على رأس قائمة أولوياتي لتغيير الحياة هو:

أرغب فى:

كم أحب هذا التمرين، وقد قمت به أول مرة فى واحدة من ورش العمل التى يعقدها "جاك كانفيلد". وهو من التمرينات التى أكررها بوتيرة منتظمة لأننى أجدها تكشف كل شىء - من أدق وأصغر التغييرات إلى أقصى وأضخم الطموحات الخرافية، وكل شىء يقع بينهما - بشأن ما أرغب فيه من الحياة. إنها عملية مباشرة تماما، بقدر ما هى قوية وفعالة على نحو استثنائى، من شأنها أن تساعد على التوصل إلى أعمق تفضيلاتنا ورغباتنا التى قد لا نكون بالضرورة واعين بها تمام الوعى. ومن الأفضل أن تنفذ هذه العملية مع شريك بحيث يمكنكما القيام ببعض التفكير الحر والعفوى وتبادل الأفكار، وكذلك لكى يتسنى لكل منكما أن يهذب أو يراجع فيما بعد استجاباته بينما يمضى قدما (ذلك لأن شريكك يسجلها لك). كما يمكنها أيضا أن تكون فعالة إذا قمت بها بمفردك مثل تمرين تسجيل اليوميات، أو حتى إذا ما نطقت بأجوبتك وسجلتها على مسجل صوتى. سأصف هنا الطريقة كما تجرى مع شريك ولكننى أشجعك على أن تنفذها على النحو الذى تشعر بأنه الأنسب والأفضل لك.

ابدأ بتقديم ورقة عمل تمرين "أنا أرغب فى" إلى شريكك. وينقسم دور شريكك إلى أمرين: (١) أن يطرح عليك مرارًا وتكرارًا سؤال: "ما الذى ترغب فيه؟" و(٢) أن يسجل لك إجاباتك. لابد أن يكون إيقاع العمل مسترخيًا ومتواصلاً مع هذا، ويتعين دورك الوحيد فى أن تنطق له بأول شىء يخطر ببالك فى كل مرة يطرح أو تطرح هذا السؤال عليك. ليس الهدف هو أن ترشح أو تقيم أو تهذب إجاباتك، بل أن تجيب وفقط بكل بساطة. خصصا على الأقل عشر دقائق كاملة لهذا التمرين (ولا تتردد فى استخدام مؤقت زمنى، بحيث تتيح لعقلك أن ينطلق ويهيم دون أن تكون مضطرا لمراقبة الساعة). وهى مدة كافية لكى تستشعر ما إذا كنت قد استكشفت تمامًا جميع جوانب حياتك التى ترغبها فى الوقت الحاضر، بداية من الاهتمامات الفورية أو الأفكار الغريبة،

ومن الأهداف قريبة المدى إلى الطموحات بعيدة المدى. احرص على أن تضمن مجموعة متنوعة من أحلام حياتك وقيمها. ليس هناك ممنوع أو محظور وكل شيء متاح وممكن.

إذا سمحت لنفسك بأن تسترخى فعلاً فى هذه العملية، فقد تدهش بالأمور والأشياء التى ستظهر فى قائمتك. الأمور التى كنت تحبها لكنك نسيتها، والأحلام التى كانت لديك ذات مرة ثم وضعتها على الرف، والرغبات التى ستجعل حياتك اليومية أكثر مسرة ولكنك أغفلت التركيز عليها. فعلى سبيل المثال قد تتضمن قائمتك كل شيء بداية من الاستيقاظ على رائحة قهوتك المفضلة إلى النوم أثناء جلسة تدليك عميق للأنسجة، أو أن تحقق الحلم الذى طالما حلمته ببيع قطعك الفنية. يمكن للقائمة أن تتضمن شيئًا بسيطًا من قبيل ولعك بتسلق الصخور أو شيئًا ساميًا مثل الترشح فى الانتخابات العامة والفوز بأعلى المناصب السياسية. أو أنها قد تتضمن هدفًا مثل إصلاح السياج حول منزلك مع أحد الأقارب أو إصلاح كومة الثياب الملقاة فى عمق خزانتك. اعلم أن قائمة رغباتك تخصك أنت وحدك.

ما أن تنهى قائمتك فإن خطوتك التالية هى أن تراجعها وتضع دائرة حول تلك الرغبات التى تظهر لك بوصفها رغبات مفاجئة أو مغرية أو شامخة. ليس هناك ترتيب أو تقسيم يجب اتباعه هنا... إنها فقط عملية تقصى ما عثرت عليه، والبحث عن الأمور التى تشغل أعظم الاهتمام والبصيرة بداخلك. تلك هى الأمور التى تستطيع أن تستغرق فيها لفترة من الوقت من أجل أن تتبين أى نوايا قد تبزغ من تلك الرغبات والتفضيلات.



ورقة عمل (أنا أرغب في)

إنني أرغب في ...

عربة التسوق

يمكن اعتبار تمرين "عربة التسوق" مثل بديل عن تمرين "أنا أرغب فى"، أو الأفضل أن يكون إضافة له، بما أنه يتسم بدرجة كبيرة من التخيل البصرى ويعد طريقة مستمرة لتجميع الأفكار الخاصة بالنحو الذى تود أن تكون عليه حياتك. كما أنه طريقة بارزة حتى تبدأ فى الاستعداد لعمل لوحة أو لوحات أحلامك، والتى سوف نتعرض لها فيما بعد. بالنسبة لهذا التمرين، فإنك تبدأ بجمع أفكار ووسائل تذكير بشأن ما تود أن تجربه وتعايشه، تشعر به، تقوم به، أو تكونه فى حياتك وتجمعها إلى بعضها البعض فى وعاء – موضع واحد للتوصل إليها بسهولة.

يمكن لوسائل التذكير أن تكون صورًا من الكتالوجات، أو المجلات أو مصادر من شبكة المعلومات الإلكترونية؛ يمكن أن تكون بطاقات بريدية أو صورًا فوتوغرافية أو قصصا أو مقتطفات وأقوالًا وعبارات مأثورة. يمكنك أن تضم إليها ملصقات صغيرة لكى تذكر نفسك بأمر ما لتراه أو تفكر فيه، أو صفحات من يوميات تعبر عن رغبات عميقة بعينها، أو حتى أشياء مادية ملموسة تمثل الرغبات الأساسية (من قبيل صدفة بحرية أو عينة من قماش محدد).

يمكن لهذا الوعاء أو الحاوية التى تستخدمها أن تكون أى شىء – صندوق أحذية بسيط، ملف كبير بثلاث حلقات للتثبيت، أو دفتر أوراق بمشابك لولبية، أو ملف كبير يحوى بداخله ملفات ووثائق أصغر، أو درج فى خزانة. يمكن أن يكون شيئًا بسيطًا مثل حاوية من حاويات أدوات المكتب أو معقدًا ومتكلفًا مثل صندوق مجوهرات كبير محفور يدويًا من الخشب. وسواء كنت تريد التركيز على الغرض العملى أو على الشكل أو كليهما، ما عليك إلا أن تجد شيئًا يحتفظ بداخله جميع تفضيلاتك ورغباتك بالقرب من متناول يديك بحيث يمكنك أن تضيف إلى هذا المزيج وأن تراجع المجموعة المختارة متى شئت ذلك. والفكرة ببساطة أن تقوم بعملية توسيع نطاق منظور رؤيتك لتتقصى المجموعة الثرية

من التفضيلات التى قد تعزز حياتك، ومن ثم تقوم بجمع تلك الأفكار على النحو الذى يتيح لعقلك رفاهية ورخاء أن تحظى بها جميعا فى المستقبل القريب أو البعيد. من خلال ممارسة تمرينات من هذا القبيل ستكون أكثر استعدادًا لتحديد نوايا بعينها تود أن تعقدها فى حياتك.

فى حين يركز أغلب الناس على الأشياء الملموسة التى يرغبون فى امتلاكها فى حياتهم (وليس هناك ما يسوء فى هذا على الإطلاق)، من قبيل المنازل والسيارات وأحدث الأجهزة والمعدات، فإننى سأطلب منك أن توسع من نطاقك أكثر قليلا من هذا لكى لا تقصر تخيلك على ما تريد امتلاكه فقط؛ ولكن كذلك لكى تتخيل ما تود أن تشعر به وعلى أى نحو تريد أن تكون عندها. وبكل تأكيد يمكنك أن تدرج تلك السيارة الجديدة، ولكن من المهم أيضا أن تحدد من الذى يجلس فيها معك، وإلى أين ستمضى بها، وأى نوع من الحرية (أو البهجة أو المغامرة) سوف تحققه لك السيارة. ولا شك أنك سترغب فى تضمين بيت أحلامك، ولكن ما الذى سيكفله لك هذا البيت — وقتًا خاصًا بتجمع الأسرة، العزلة، أو مكانا لكى تستمتع بوقت الاستجمام الخاص بك؟ المقصد هو أن تتخيل الصورة الأكثر وضوحا للحياة التى ترغب فى تصميمها باستخدام هذه الطريقة، ومن ثم أن ترجع كثيرا إلى هذه الصورة. وتذكر أنك عن طريق تركيزك المتواصل على ما ترغب فيه، فإنك تدرب عقلك على أن تضع تلك الأشياء فى الملف الخاص "بأهم الأمور"، مما يجعلك أكثر قربا من بلوغ الفرص والموارد التى ستساعدك على تحقيقها فعليًا. إن ورقة عمل عربة التسوق سوف تساعدك على تهيئة منصة المسرح وإعداد الجو العام من أجل تجربة تسوق مثمرة وبناءة!

> ***وتذكر أنك عن طريق تركيزك المتواصل على ما ترغب فيه، فإنك تدرب عقلك على أن يضع تلك الأشياء فى الملف الخاص "بأهم الأمور"، مما يجعلك أكثر قربا من بلوغ الفرص والموارد التى ستساعدك على تحقيقها فعليًا.***

ورقة عمل عربة التسوق

١. حدد الجانب الحياتي الذي سوف تركز عليه:

٢. حدد الوعاء أو الحاوية التي سوف تستخدمها في تجميع صور عربة التسوق:

٣. أين ستحتفظ بها؟

٤. والآن، ابدأ بتجميع تلك الصور ووسائل التذكير وضعها في الوعاء أو الإناء المحدد. ابدأ اليوم وارجع لعربة تسوقك بوتيرة منتظمة لكي تذكر نفسك بكل تلك التفصيلات الرائعة التي يمكنك أن تترجمها إلى نوايا!

الفيلم العقلى

عملية *الفيلم العقلى* هى طريقة للوصول إلى درجة من الخيال الحيوى والتصور الصافى بشأن كيف ترغب بالضبط لجانب من جوانب حياتك أن يصير. فى هذا التمرين، تكون أنت كاتب الفيلم ومخرجه ومصمم الحركات ونجم قصة حياتك المستقبلية. تتطلب العملية أن تخصص بعض الوقت الهادئ من حياتك لكى تنظر وتشعر وتكون. أغلق عينيك وتخيل نفسك تعيش أحلامك، مستعينًا بكل حاسة من حواسك، وبأقصى ما يمكنك من التفاصيل الحية. أنت مشارك فعّال فى صناعة هذا الفيلم العقلى، ولست مجرد مشاهد. ما الذى تراه، تشمه، وتلمسه، وتتذوقه، وتسمعه؟ من معك؟ وماذا يحدث؟ وما الذى تشعر به؟ اجعل كل جانب من جوانب ذلك الفيلم حيويا وملونا قدر إمكانك. تلاعب بزوايا

الكاميرا وامرح باللقطات المقربة واللقطات الشاملة. تمادَ فى عبقريتك كما يحلو لك. أضف الموسيقى والمؤثرات الصوتية، أو غير إيقاع الحركة بإسراعها أو إبطائها. استخدم الترجمة المصاحبة وشريطًا بأسماء المشاركين فى الفيلم.

على سبيل المثال، إذا كنت تتخيل صحتك وسلامتك بدنيًّا، فلا يقتصر الأمر على المظهر الذى تبدو به، ولكن أيضا كيف تتحرك وما الذى تقوم به، وما الذى ترتديه، وما المشهد المحيط بك؟ وما الذى تأكله وتشربه، وما شعورك بعضلات جسمك، وكيف ترى نفسك؟ ما الشىء الملاحظ حضوره – أو غيابه؟ ما الذى تفكر به وما الذى تقوله؟ حاول تحقيق درجة ممتازة من التفاصيل إلى أن تشعر أنك هناك بالفعل، تنعم فى تلك التجربة المدهشة. المثال المعروض فى الصفحة التالية يعرض كيف يمكن لشخص واحد أن يستخدم عملية الفيلم العقلى لاستكشاف واحد من جوانب حياته. ولكن لا تدع هذا المثال يقيدك. . . فليكن خيالك هو مرشدك. يمكنك أن تحقق فى هذا التدريب أى شىء تريده، وهكذا تلقف بسرعة ورقة عمل *الفيلم العقلى* الخاصة بك وقم بتسجيل كل شىء يمكنك تسجيله بشأن تحفتك السينمائية التى ستنال أهم وأشهر الجوائز.

ليست مجرد واجهة عرض

لا بأس. حان وقت اتخاذ قرار. بعد كل عمليات الغربلة والتصنيف، وضبط زاوية الإدراك، وملاحقة التفضيلات،فقد حان الوقت لتقرر بالضبط ما الذى تريد له أن يكون مختلفًا فى حياتك. إنك فى هذه اللحظة من تجربة التسوق حيث تكون قد أنهيت تجولك فى المتجر وحان الوقت لتحدد ما تشتريه، مع الفرق أن ما تشتريه فى هذه اللحظة هو مستقبلك وأنك تشتريه بما تمتلكه من الطاقة والتركيز. أنت هنا لست ممن يكتفون بمشاهدة واجهة عرض البضائع. . . عليك أن تتحرك للشراء الآن، وبعد كل التمرينات التى قمت بها، أنا واثقة من أن هناك

بعض الأفكار التى خطرت لعقلك – أى الأمور التى تود أن تجربها وتعيشها، أو تقوم بها، أو تمتلكها، أو أن تكونها. يمكنك أن تسميها أهدافا أو نتائج. يمكنها أن تسميها تغيرات أو تحولات. يمكنك أن تسميها تأكيدات أو محصلات. يمكنك حتى إن أردت أن تطلق عليها اسمًا سخيفًا لحيوان أليف. فليس المهم حقا هو بماذا تدعوها، لأنها كلها تعنى أمرًا واحدًا – نوايا. والآن حان الوقت لأن تتخذ قرارا بشأن نية (أو اثنتين... أو ثلاث نوايا) من النوايا التى تريد عقدها من أجل نفسك.

إليك بعض الخطوات التى سوف تساعدك على تحديد النية وبعض الأدوات

مثال على الفيلم العقلى

إننا نجلس فى غرفة المعيشة الرائعة بمنزلنا الجديد. إنها مزينة بأناقة – أريكة وثيرة، مقاعد جلدية ناعمة، لها طابع توسكانى جميل وبها أعمال فنية، بساط محلى فاخر، وغصون رائعة بإناء زهور ضخم فى الركن. المدفأة مشتعلة ونحن نجلس هناك نتحادث، وكل منا فى يده قدح شاى ساخن. إننا سعداء... مبتهجون... متواصلون، منخرطون فى نقاش حيوى وحميم. يمكننى أن أشم هواء الخريف المنعش، ممزوجا بدفء شموع أشجار التوت المضاءة فى الأركان. هناك موسيقى بيانو ناعمة تنبعث من الخلفية وكل شىء يوحى بالاسترخاء التام والطمأنينة الكاملة.

نتبادل عبارات التودد، نتمنى لأنفسنا مزيدًا من الراحة والرخاء، تهرع إلينا الفتيات، وهن متقطعات الأنفاس من اللعب. يتوقفن ليمنحننى أو زوجى قبلات خاطفة وضحكات، وسرعان ما يتركننا ليعثرن على مغامرة جديدة فى العابهن. نعود أنا وزوجى لنقاشنا حول الامتنان لكل شىء أسعدنا الحظ بامتلاكه اليوم، ونهز رأسينا غير مصدقين تقريبًا (إن عدم التصديق الذى يمكننا أن نتخيله إن لم نكن نعيش هذا الحلم فى هذه اللحظة). ولكنه ليس إنكارا... مجرد إحساس بالنشوة حيال مدى روعة حياتنا اليوم... تماما كما كنا نتخيل أن نحققه. أقول: "إنها نعم الله علينا" فيؤكد هو: "دون أدنى شك!".

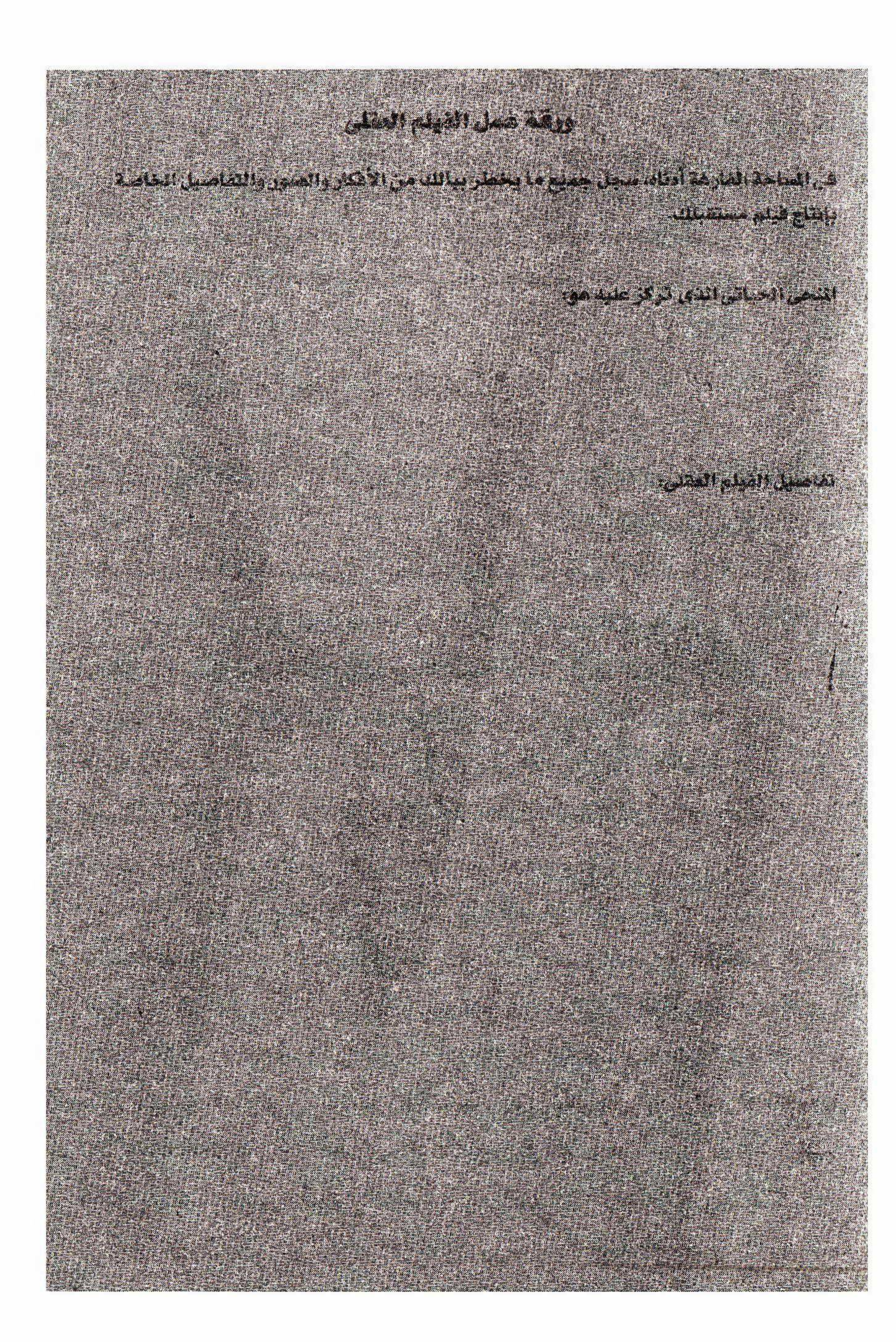
فنذكر الرحلة التى أدت بنا إلى حيث نوجد الآن، زواجنا غير العادى، تمتعنا بالصحة عقليا وبدنيا وتمتع بناتنا بالصحة والسعادة أيضا، العمل الذى نشعر نحوه بالشغف والذى يؤثر فى حياة الآخرين من الناس، والمساعى الهمة التى تشبع روحينا، والمنزل الدافئ والمريح والفاخر.

ونحن ننعم بوضع مالى جيد أيضا، بدون أى ديون فى حساباتنا الائتمانية وحساباتنا التجارية الضخمة والاستثمارات. لقد نمت أعمالنا على مستوى النوعية والعوائد المالية كذلك، وفى كل عام نقدم لأعداد متزايدة من الأشخاص أفضل الخدمات الممكنة التى تغير حياتهم تغييرًا تامًا بالفعل. ونحن نلبى بصورة مبتكرة احتياجات الآخرين ونتمتع بالعوائد المالية لتطوير المنتجات والخدمات التى تخدم الأغراض الخاصة بمن يتعاملون معنا.

إننا فى غاية الحماس كذلك نحو تقدمنا فى العطاء الخيرى، الذى يتيح لنا عمل استثمار مالى، بالإضافة إلى تخصيص بعضنا من وقتنا ومواهبنا لهؤلاء الذين يمكنهم الانتفاع به. تعين جهودنا الآخرين على تغيير حياتهم ومجتمعاتهم، بما فى ذلك الأطفال الذين صار بمقدورهم الآن أن يتوصلوا إلى مصادر تساعدهم على تنمية مواهب فريدة وفتح سبيل نحو النجاح، وكذلك الأسر والنساء التى تعتمد على نفسها فى عيشها وحياتها، ومشروعات المجتمعات الصغيرة التى تساعد الناس على تلبية احتياجاتهم الأساسية بحيث يمكنهم تكوين حياة أفضل لهم ولعائلاتهم. إننا نغير وجه العالم من خلال مواطن اهتماماتنا وشغفنا - أى التنمية الشخصية، تنمية العلاقات والتنمية المجتمعية، ومن خلال الخدمات الهادفة للخير العميم.

إننا نحب حياتنا، ونحن ممتنون نحو كل ما نحظى به، وما مررنا به من خبرات وتجارب، وكل تلك التى مازالت فى طريقها إلينا، ونتوق بكل الهمة للمغامرة القادمة من مغامرات الحياة. فتطلع عبر نافذة هذا المنزل الرائع، ونتبادل الأمنيات الطيبة مع احتساء المشروب، ونتمتع بالتوازن البديع ما بين محبة ما نحن عليه الآن وتقدير الموضع الذى ستتقدم إليه. يا لها من نعمة كبيرة وبهجة لا حدود لها!

المثمرة التى سوف تساعدك على الاحتفاظ بتركيزك عنيها. تتضمن تلك الإستراتيجيات "عبارة التوكيد"، لوحات الأحلام، والتصديق هو الرؤية بالعين. احرص على أن تخصص لنفسك وقتًا هادئًا إبداعيًا لتقوم بتلك التمرينات، لأنها إستراتيجيات مهمة وحاسمة سوف تمنحك الصفاء والوضوح اللذين تحتاج إليهما من أجل إحداث تغيير عميق فى حياتك. يعتمد استخدامك الناجح لقانون الجذب فى الواقع العملى على قدرتك على تكوين صورة ثرية وتفصيلية لنيتك، وكذلك على مقدرتك المتأهبة والسريعة على أن تستعيد تلك الصورة بصورة فورية ولحظية. وهذا ما سوف تساعدك تلك التمرينات على القيام به.



ورقة عمل الفيلم العقلي

في المساحة الفارغة أدناه، سجل جميع ما يخطر ببالك من الأفكار والصور والتفاصيل الخاصة بإنتاج فيلم مستقبلك.

المنحى الحياتي الذي تركز عليه هو:

تفاصيل الفيلم العقلي:

يعتمد استخدامك الناجح لقانون الجذب فى الواقع العملى على قدرتك على تكوين صورة ثرية وتفصيلية لنيتك، وكذلك على مقدرتك المتأهبة والسريعة على أن تستعيد تلك الصورة بصورة فورية ولحظية، وهذا ما سوف تساعدك تلك التمرينات على القيام به.

عبارة التوكيد

إن خطوتك الأولى فى عقد نية واضحة هو تعيين الأهداف المحددة أو النتائج التى ترغب فى تحقيقها فى منحى بعينه من مناحى حياتك، ثم تعبر بلغة محددة عن تلك الأهداف بحيث تجعلها ذات مغزى وملهمة وسهلًا تذكرها. وكما عرفت سابقًا، فإن البشر موجهون بطبيعتهم نحو الأهداف، ولكننى أعتقد أن الأهداف أحيانًا ما يساء فهمها، وتنال سمعة سيئة وذلك لأنها غالبًا ما تكون شديدة العمومية، وتفتقر للتفاصيل اللازمة التى تجعل منها قوة دفع فعالة تدفعك نحو النتائج التى تنشدها. ولهذا السبب أفضل أن أنظر إلى الأهداف من وجهة نظر صياغة التوكيد، وهو ما أعتبره طريقة محددة للغاية فى كتابة هدف ما بما يستثير شعورًا من الوضوح واليقين مشحونًا بعواطف قوية.

والآن، فإنه حتى عبارات التوكيد تلك قد نالت هى الأخرى نصيبها من السمعة السيئة وسوء الفهم فى بعض الأوساط، وهو ما أظنه ببساطة يرجع إلى أن بعض الأشخاص لا يفهمون كيف يتقنونها. هناك طريقة بسيطة وواضحة سوف تساعدك على أن تعدل من عبارات التوكيد على نحو يجعلها إضافة لا غنى عنها إلى مجموع أدواتك للتطوير والتنمية. فى جوهرها، تنجز عبارات التوكيد أربع مهام أساسية. أولا، تضفى طابعًا شخصيًا على هدف من الأهداف، بحيث تجعله شيئًا له معنى حقيقى بالنسبة لك (وليس لشريك حياتك، ولا لأمك، ولا لرئيسك فى العمل، ولا لوسائل الإعلام – ولكن بالنسبة لك أنت). ثانيًا، إنها

تغمر هدفك بالقوة، فى صورة العواطف والتحديد، مما يجعلهما أكثر إغراء وإلهامًا. إننى أطلق على هذا "قشعريرة العمود الفقرى" لأن أى عاطفة حيوية ترسل ارتجافات على طول العمود الفقرى أو تضخ فى بدنك قشعريرة مثيرة. تلك هى العواطف القوية بما يكفى لتبقيك مقتنعًا ومتحفزًا بأن هذا الهدف ممكن، وليس ممكنًا وحسب، بل مرغوب ومنشود إلى الحد الذى يثير القشعريرة فى البدن. وثالثا، تضع عبارات التوكيد هدفك المنشود فى زمن المضارع (أى أنها تشير إليه كما لو أنك أنجزته بالفعل). يعيد هذا انتباهنا من جديد إلى مناقشاتنا حول علم دراسة الجهاز العصبى، حيث يمكنك أن تدرب عقلك فعليًا على أن يجد السبيل نحو الإنجاز الناجح لهدفك. ورابعًا، تبقى عبارات التوكيد إيجابية ومثبتة (أى جمل خبرية من ناحية النحو)، وبهذا فهى تتجنب استخدام كل صيغ النفى من قبيل "لا" أو "ليس" وتركز على ما تريده وليس على ما تريد تجنبه (على سبيل المثال، تركز على الثروة وليس على التخلص من الديون، أو الوصول إلى وزنك المثالى بدلاً من فقدان وزنك).

إليك بعض الأمثلة على عبارات التوكيد الفعَّالة:

- "أشعر بالغبطة وأنا أهبط عن الميزان وقد بلغت الوزن المثالى بالنسبة لى".
- "أتنفس الصعداء وأشعر بالإنجاز بينما أرسل بالبريد آخر فاتورة مستحقة الدفع، حيث تنتهى بها كل ديونى الائتمانية".
- "أستمتع استمتاعًا مباركًا بسهرة عاطفية رقيقة مع زوجتى وشريك حياتى".
- "أشعر بإحساس من الامتنان العميق والروعة بينما أقف على شرفة مدخل منزلى الجديد بشاطئ كيواكابا فى جزيرة ماوى".

- "أشعر بالحماس والانتشاء بينما أخطو إلى مكتبى فى العمل وهو منظم على خير وجه ممكن".
- "أشعر بمحبة غامرة وامتنان شديد بينما أحتضن طفلى المولود حديثًا بين ذراعى للمرة الأولى".
- "إننى أنظر بسرور إلى حسابى الاستثمارى البالغ ٢٥٠ ألف دولار".
- "أشعر بإحساس بالإنجاز التام والبهجة الشاملة بينما أنظر إلى دفتر مواعيدى، وأرى وقتًا ثابتًا فى كل أسبوع مخصص للاعتناء بصحتى وسلامتى".
- "أسير على منصة المسرح، شاعرة بالانتشاء والفوز، بينما أتلقى ترقية لمنصب المدير التنفيذى".
- "أمسك بيد أختى فى نشوة الفوز، بينما نعبر خط النهاية لسباقنا الرياضى الأول معًا".
- "نتبادل أنا وزوجى التهانى، شاعرين بالحماس والفرح العارم بينما ننظر فى تقاريرنا المالية التى توضح تزايد دخلنا ثلاثة أضعاف لهذا العام".
- "أنظر نظرة أخيرة فيما حولى وأبتسم بينما أغلق الباب فى آخر أيام وظيفتى هنا وأسير بثبات ويقين نحو يومى الأول فى العمل الذى طالما حلمت به!".

تعد عملية صياغة عبارة توكيد مسألة سهلة. أولًا، راجع إجاباتك فى القسمين "أنت هنا" و "إستراتجيات الغربلة" إلى أن تتوصل إلى نتيجة محددة ترغب أن تتمتع بها فى حياتك. إنك تبحث عن هدف رئيسى أو تغير أساسى من

شأنه أن يلهمك ويحفزك – أمر تعرف أنه سيمثل تغييرًا له شأنه فى حياتك. لا يشترط أن يكون هدفًا ضخمًا أو تغييرًا هائلاً – فقط أمر له مغزاه بالنسبة لك. ومن الأفضل أن تبدأ بشىء صغير (تذكر ما تقترحه فلسفة الكايزن من أن الخطوات الصغيرة تؤدى إلى تغيير كبير فى المستقبل) من أجل تنمية مهاراتك وثقتك بنفسك من أجل الاضطلاع بشىء أكبر فيما بعد. ثانيًا، خض غمار عملية بسيطة تتمثل فى ترجمة ذلك الهدف أو التغيير إلى عبارة توكيد تلهمك وتعرب بوضوح عن نيتك. والأمر بهذه البساطة: إن ورقة عمل عبارة التوكيد الخاصة بك سوف تقودك خلال تلك العملية خطوة بعد أخرى.

إنك تبحث عن هدف رئيسى أو تغير أساسى من شأنه أن يلهمك (ويحفزك – أمر تعرف أنه سيمثل تغييرًا مهمًا فى حياتك. لا يشترط أن يكون هدفًا ضخمًا أو تغييرًا هائلًا – فقط أمر له مغزاه بالنسبة لك).

ما أن تكمل التمرين، أنصحك بأن تراجع عبارات التوكيد الخاصة بك مرة يوميًّا على الأقل على مدار عدة أسابيع. فمن شأن هذا أن يكسبك عادة التركيز على الطاقة والإلهام الكامنين وراء عبارة التوكيد، وسوف يساعدك على أن تتذكر الهدف، ولكن ليس الهدف وحسب، بل الأهم من ذلك أن تتذكر وتستحضر الشعور المرتبط به. ويعد هذا حتى الآن هو الجانب الأهم فى عملية صياغة عبارات التوكيد. فإذا ما اكتفيت بمجرد قراءة عبارات التوكيد الخاصة بك أو ترديدها دون انتباه وكأنها قائمة مشتريات البقالة، فلن يتعدى تأثيرها وفعاليتها فى تغيير حياتك تأثير المكونات الغذائية المكتوبة على عبوة رقائق الحبوب الخاص بك. لعلها قد تكون إخبارية وموجهة، ولكنها لا تكاد

تكون ملهمة. لكن إذا سمحت لنفسك بالاسترخاء ورحت تتخيل بالفعل الجانب العاطفى لبلوغك ذلك الهدف بالفعل، فسوف يصير هذا قوة هائلة تجذبك بثبات – وبسهولة – نحو أهدافك. وهكذا حينما تخامرك الشكوك استغرق فى عيش حلمك وكأنه حقيقة.

حينما تخامرك الشكوك، استغرق فى عيش حلمك وكأنه حقيقة.

لوحات الأحلام

تقوم عملية لوحة الأحلام الخاصة بك على العديد من التمرينات التى قمت بأدائها من قبل، وهى امتداد لعملية عربة التسوق الخاصة بك، حيث تبدأ فى تجميع صور وأفكار لتفضيلاتك وميولك فى الحياة، وهى تنبع من التفاصيل التى كتبتها فى كل من ورقتى العمل "أرغب فى" و"الفيلم العقلى الخاص بك". ومع ذلك يبقى الأهم هو أنها تقدم لك عرضًا حيويًا لعبارات التوكيد التى قمت بصياغتها فى تمرين عبارة التوكيد. إنك تصنع بحثك الشخصى عن "الرؤية الخاصة بك من خلال لوحة (يمكن أن نطلق عليها ببساطة لوحة الأحلام) للجانب الذى تركز عليه نواياك حاليًا من جوانب حياتك، وبالنسبة لعبارات التوكيد التى صغتها لهذا النطاق نفسه.

تعد لوحات الأحلام طريقة مرحة ومبتكرة تسمح لك بتحقيق درجة من التآزر والتكامل ما بين الصور، وعبارات التوكيد، والمقتبسات من الأقوال والمأثورات، والأفكار التى قمت بتجميعها لى عرض تقديمى إجمالى واحد للنتائج والثمار

ورقة عمل عبارة التوكيد

الجانب الحياتي الذي تركز عليه هو:

١. بينما تراجع إجاباتك على تمارين "أنت هنا" و"الإستراتيجيات الغريبة"، دون النتيجة الرئيسية أو الهدف الذي تهتم كثيرًا بالتركيز عليه في اللحظة الحاضرة، وتذكر أنه ليس من الضروري أن يكون شيئًا ضخمًا، فيكفي أن يعني لك شيئًا ما:

٢. راجع السمات المميزة التالية لأي عبارة توكيد جيدة:

- *شخصية*: تبدأ بالضمير أنا، ظاهرًا أو مضمرًا: "إنني" أو "أشعر".
- *فعالة*: تشتمل على التحديد الشديد – أي ما تريد أن تحققه بالضبط – استخدام بعض أنماط مفردات "الشعور" (مسرور، منتش، مبتهج، متحمس، مأخوذ، متعطش، ممتن).
- *تستخدم الزمن المضارع*: بمعنى كتابة عبارة التوكيد كما لو أنها تحدث بالفعل، باستخدام كل إشارات الزمن الحاضر (إنني أتطلع نحو، إنني أخطو، إنني أستمتع).
- *إيجابية*: إنها تركز على النتيجة التي ترغب فيها، وليس على ما تسعى لتغييره أو عملية الوصول إلى هناك (أي تجنب أدوات النفي مثل "لا" و"ليس" و"لا أريد"، مع ذكر الأمر الذي تحاول تجاوزه وتغييره). وعلى هذا تستبدل بعبارة "التحرر من الديون" عبارة "أنعم بيسر الحال والرخاء المالي" أو "سددت كل ديوني الائتمانية" وتتحول "فقدان الوزن" إلى "الوزن المثالي" أو "المقاس رقم ٨".

٣. قم بصياغة جملة واحدة مقتضبة، يسهل تذكرها كعبارة توكيد لهدفك أو نتيجتك المنشودة، مستعينًا بالمعايير الموضحة سابقًا:

التى تود أن تعايشها فى جانب ما من جوانب حياتك. لدى عملاء صنعوا لوحة أحلام واحدة فى ملف كبير من ملفات تجميع الأوراق، أو كونوا لوحات ملصقات عملاقة تشغل حيز جدار كبير. البعض يستخدم ألبومات الصور أو لوحات البيانات أو حتى إطارات اللوحات الفنية. إحدى الصديقات صنعت لوحة أحلام صغيرة الحجم للغاية فى نهاية حافظة بطاقات التعريف الخاصة بعباراتها التوكيدية. فأيًا كان الأسلوب الذى تختاره، احرص على أن تضمن أكبر عدد ممكن من وسائل التذكير الساطعة والبراقة، ليس فقط لما تريده ولكن أيضًا سبب رغبتك فيه، وكيف سيكون شعور معايشتك إياه، فلتكن لوحة أحلامك بسيطة أو مزدحمة، الأهم أن تصنعها وكفى.

وبعد ذلك فلتضع لوحة أحلامك فى موقع إستراتيجى بحيث تتأكد من رؤيتك له بصورة يومية. الوضع المثالى هو أن تراجع لوحة أحلامك فى الوقت نفسه الذى تراجع فيه عبارات التوكيد الخاصة بك كل يوم على مدار عدة أسابيع. وكما هو الحال مع عبارات التوكيد الخاصة بك، فإن لوحة الأحلام ستكون وسيلة فعَّالة بمقدار العاطفة التى سوف تستحضرها بينما تعايش عقليًا كل شىء ممثل بصريًا على اللوحة. فلتركز على المشاعر التى ستجدها وتشعر بها عند تحقيقك لتلك النتائج فى حياتك. فليكن تركيزك على الشعور بالامتنان، والاحتفال بالنجاح، أو أى شعور آخر سيدعم حالة معنوية عالية بينما تتطلع إلى تلك الصور. والهدف من هذا هو أن تعكس فى عقلك مخططًا كبيرًا لعزمك، بحيث يقوم العقل من جانبه باتخاذ مسار أكثر سرعة وفعالية من أجل تحقيق تلك الأمور على أرض الواقع. استعن بورقة عمل لوحة الأحلام لتصنع هيكلًا وبنية للوحة أحلامك.

الهدف هو أن تعكس فى عقلك مخططًا كبيرًا لعزمك، بحيث يقوم العقل من جانبه باتخاذ مسار أكثر سرعة وفعالية من أجل تحقيق تلك الأمور على أرض الواقع.

التصديق قبل الرؤية بالعين

هناك عنصر لا غنى عنه فى تحديد نيتك، وينزع أغلب الناس لإغفاله، ألا وهو فكرة التخلص الواعى من المعتقدات المقيدة التى من شأنها أن تعوقك وتبقيك متأخرًا فى حياتك، وأن تستبدل بها معتقدات داعمة تتقدم بك إلى الأمام. إن المعتقدات بصورة أساسية هى المعانى التى نربطها بأمر ما....أمر نشعر تجاهه بيقين ما، حتى ولو لم نكن نملك برهانًا مؤكدًا عليه. إن المعتقدات هى ما ينبئنا متى نشعر بالسرور أو الألم أو متى أصبنا هدفًا ما أو أضعناه. علينا أن نراعى الدقة والحرص فيما يتعلق بمعتقداتنا التى نختارها وإلا سينتهى بنا الأمر ونحن نعمل بناء على معلومات غير دقيقة تقود خياراتنا وتصبغ منظورنا للحياة بصبغتها الخاصة.

> *إن المعتقدات بصورة أساسية هى المعانى التى نربطها بأمر ما....أمر نشعر تجاهه بيقين ما، حتى ولو لم نكن نملك برهانًا مؤكدًا عليه.*

والمعتقدات المقيدة هى معتقدات غالبًا ما تفتقر للدقة وعادة لا يتم اختيارها عن وعى وقصد، ولكنها تقلل من شأن قدرتنا على القيام بما نريد القيام به على النحو الذى نريده. وأغلب الوقت تنتمى المعتقدات المقيدة إلى جوانب دلالية عديدة، بما فى ذلك:

- أننا غير قادرين على ما نريد القيام به.
- أننا لا نستحق شيئًا ما (من قبيل الحب، والنجاح، والانتماء، أو البهجة).

تبدو المعتقدات المقيدة فى صورة مختلفة بالنسبة لكل شخص وتضرب بجذورها فى طفولته، أو تجارب حياته، أو الرسائل التى تبثها له وسائل الإعلام، وتعرضه المستمر لمعتقدات الآخرين. ومن أمثلة تلك المعتقدات أن تنطق بعبارة من قبيل: "ها هى الأمور تسوء من جديد" كلما واجهت تحديات وعقبات أو إحباطات متكررة فى جوانب بعينها من حياتك لأن تلك المعتقدات تجلب معها صراعًا متواصلاً وهى بمثابة حجر عثرة وعوائق على طريقك نحو النجاح. تتضمن الأمثلة على المعتقدات المقيدة بعضًا من العبارات التالية (ولكنها لا تقتصر عليها بكل تأكيد):

- "إن فقدان الوزن مهمة عسيرة ودائمًا ما يزيد وزنى مرة أخرى بعدها".
- "إننى غير بارع فى إدارة النقود، ودائمًا ما أورط نفسى فى تلك الفوضى والمشكلات".
- "لا يمكن للمرء أن يجنى المال عن طريق ممارسته لما يحبه من أعمال".
- "دائمًا ما أخفق إخفاقًا تامًا".
- "لا أملك الوقت الكافى من أجل....(املأ الفراغات)".
- "لا أملك ما هو ضرورى من أجل .....(املأ الفراغات)".
- "لست ذكيًا بما فيه الكفاية".
- "السماء لا تمطر ذهبًا؛ فالمال من الصعب الحصول عليه والأصعب الاحتفاظ به".
- "لا يمكننى القيام بأى شىء بصورة صحيحة".

ورقة عمل لوحة الأحلام

الجانب الحياتي الذي تركز عليه هو:

إن لم تكن قد حددت طريقة أخرى تريد استخدامها (من قبيل ملف أوراق كبير، أو ألبوم صور فوتوغرافية، أو لوح ملصقات كبير، إلى آخره)، فلتستخدم المساحة التالية لتبدأ في صنع لوحة أحلامك. لا تنس أن تضمنها صورًا، وجملًا، وكلمات، ورموزًا، وعبارات التوكيد الخاصة بك بكل تأكيد!

- "الدخول فى علاقات إنسانية مسألة مرهقة وغير مشبعة".
- "الآخرون أفضل منى تأهيلاً أو أكثر مهارة؛ من المستحيل أن أقوم بما يقومون به".
- "إنها لأنانية أن يرغب المرء دائمًا فى الكثير من .....(املأ الفراغات.... النقود، النجاح، الوقت المخصص للاعتناء بالنفس، الأشياء، الفرص)".
- "لا يمكننى طلب المساعدة من الآخرين/سوف أثقل كاهل الناس بطلبى المساعدة".
- "لم يعد هناك أزواج مناسبون لظروفى".
- "لن ينصت أبنائى أبدًا لحديثى".

إن المعتقدات الداعمة (ويشار إليها كذلك بعبارات القلب والتبديل من قبل بعض متخصصى قانون الجذب)، هى من ناحية أخرى تتعلق بالخيارات القوية والفعّالة من شأنها أن تدفع بك إلى الاتجاه الذى ترغب فى المضى فيه، بما فى ذلك:

- "إننى أختار أن أومن بأشياء بناءة وهادفة لأصنع واقعًا مختلفًا لى".
- "إننى أختار أن أتخلى عن التفكير الهدام وأكتسب معتقدات داعمة وبناءة".
- "إننى أختار أن أشكّل حاضرى ومستقبلى، وألا أسمح للآخرين أو للظروف أن تشكلها بدلاً منى".

وتتقاسم المعتقدات الداعمة السمات المشتركة التالية – فهى:

- تستخدم لغة بسيطة.
- مقتضبة (عبارة واحدة).
- إيجابية
- تركز على الاختيار والسلوك.

عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع المعتقدات المقيدة الخاصة بك، فليكن هدفك هو أن تعيد برمجتها وأن تحولها إلى معتقدات داعمة ومعززة – أى معتقدات من شأنها أن تعزز من تقدمك وتدعم من نجاحك، وبهذا فإن القول المأثور "الرؤية بالعين قبل التصديق"لابد أن يعدل إلى "التصديق قبل الرؤية بالعين"، بما أن المعتقدات الداعمة والفعَّالة تقود إلى تحقيق النتائج المرجوة – أى نتائج حقيقية وملموسة وذات شأن، وفيما يلى خطوات أربع لمساعدتك على القيام بهذا:

١. حدد معتقداتك المقيدة.

٢. ضع قائمة بتبعات وعواقب كل معتقد مقيد منها – أى الآثار السلبية الناجمة عنها، والألم، والتحديات التى تتسبب فيها (سواء من حيث النتائج التى تتوصل لها وكذلك فيما يتعلق بمشاعرك).

٣. غيِّر من معتقدك المقيد عن طريق صياغة عبارة لمعتقد داعم ومقتضب وفعَّال، مؤمنًا بأن من شأنه أن يعزز عبارات التوكيد التى قمت بصياغتها لهذا الجانب من جوانب الحياة.

٤. فلتختر أن تتبنى هذا المعتقد الجديد وأن تعيش واقعًا جديدًا (من المفيد أن تركز على معتقدك الجديد بوتيرة يومية على مدار عدة أسابيع).

وبهذا فإن القول المأثور "الرؤية بالعين قبل التصديق" لابد أن يعدل إلى " التصديق قبل الرؤية بالعين"، بما أن المعتقدات الداعمة والفعَّالة تقود إلى تحقيق النتائج المرجوة – أي نتائج حقيقية وملموسة وذات شأن.

النموذج التالى لمبدأ "التصديق قبل الرؤية" يوجز بعض المعتقدات المقيدة والتى تم تحويلها إلى معتقدات داعمة ومعززة، كما أن ورقة عملك الخاصة بمبدأ التصديق قبل الرؤية تساعدك على تنفيذ تلك الخطوات الأربع على مستوى الأولوية رقم واحد من جوانب حياتك.

لقد خضت حتى الآن طريقك نحو خطوات التحرك الخاصة بتحديد النية. كم أتمنى أن تكون هذه العملية قد زودتك برؤية مفيدة نحو رغباتك وإلهام كافٍ لأن تشرع فى تحقيق تلك الرغبات، والآن حان الوقت لكى تحول تلك النتائج إلى تحرك ملهم وفعال، وهذا هو ما سنعالجه فى الفصل السابع.

نموذج على مبدأ التصديق قبل الرؤية

المعتقد المقيد	المعتقد الداعم
إن إنقاص الوزن مهمة عسيرة ودائمًا ما أعود وأكتسب هذا الوزن من جديد.	يمكنني أن أفقد الوزن ببساطة وعلى نحو يمكن التنبؤ به وعلى المدى البعيد. إنني أختار هذا الواقع.
إنني غير بارع في إدارة النقود، ودائمًا ما أورط نفسي في تلك الفوضى والمشكلات.	أستطيع إدارة أموالي بمهارة لتحقيق حالة من الحرية المالية. إنني أختار هذا الواقع.
لا يمكن للمرء أن يجني المال عن طريق ممارسته لما يحبه من أعمال.	أستطيع أن أحب العمل الذي أقوم به وأجني رزقًا وفيرًا من القيام بذلك. إنني أختار هذا الواقع
الآخرون أفضل مني تأهيلاً أو أكثر مهارة؛ من المستحيل أن أقوم بما يقومون به.	لقد حباني الله بمواهب ومهارات متفردة تتيح لي أن أحقق نجاحًا وإشباعًا من منظوري الخاص. إنني أختار هذا الواقع
لا أملك الوقت الكافي لكي (أحتفظ بمكتبي منظمًا، أو أواصل تعليمي، أو أوازن ما بين العمل والأسرة).	لدي ما يكفي ويزيد من الوقت والطاقة والموارد لإنجاز ما هو أهم بالنسبة لي. إنني أختار هذا الواقع.

ورقة عمل التصديق قبل الرؤية

جانب الحياة الذي تختار التركيز عليه هو:

١. حدد معتقداتك المقيدة.

ما الذي منعك فيما مضى من الحصول على ما تريد في هذا الجانب من جوانب حياتك؟

راجع إجاباتك أعلاه وقم بصياغة عبارة (جملة واحدة سريعة) من المعتقدات المقيدة لك.

٢. أعد قائمة بالتبعات والعواقب الناجمة عن معتقداتك المقيدة – أي النتائج السلبية، والألم، والتحديات التي تتسبب فيها (سواء على صعيد النتائج التي تتوصل إليها، أو على مستوى مشاعرك).

٣. راجع السمات المميزة لأحد المعتقدات الداعمة، ثم حول معتقدك المقيد إلى معتقد داعم بصياغة عبارة داعمة ومقتضبة وفعالة من شأنها أن تدعم العبارات المؤكدة الخاصة بهذا المنحى من مناحي الحياة.

- لغة بسيطة.
- مقتضبة (جملة واحدة)
- إيجابية
- تركز على الاختيار والسلوك

إن معتقدك الداعم الجديد هو:

٤. اختر أن تتبنى هذا المعتقد الجديد، وعش هذا الواقع الجديد. التزم بالتركيز عليه بوتيرة يومية على مدار عدة أسابيع.

٣،٢،١ حركة:
خطوات عملية من أجل اتخاذ تحرك ملهم وفعَّال

ها نحن قد وصلنا للتحرك الملهم. تعد عملية اتخاذ تحرك ملهم عملية منهجية وفى الوقت نفسه سحرية تمامًا، فهى منهجية فى تركيزها على خطوات منتظمة ومتماسكة ومتوقعة، وهى سحرية بالنسبة لما تؤدى إليه – أى النتائج التى غالبًا ما تفوق التوقعات التى توقعتها عند عقد نيتك. إن التحرك الملهم يجعل من رغباتك تجربة معاشة فى الحياة اليومية، ويجعل من أحلامك واقعًا حقيقيًا. ومع وجود كل تلك القوة على المحك، فقد تظن أن عملية اتخاذ تحرك مهم عملية شاقة نوعًا ما، ولكنها ليست كذلك لحسن الحظ. وذلك لأنها عملية بسيطة، وعلى الرغم من ذلك لا تعنى بساطتها أنها تفتقر للقدرة على تغيير حياتك، وعلى هذا إياك والتهوين من شأن ما تنطوى عليه من إمكانيات وقدرات.

> ***اتخاذ تحرك ملهم عملية منهجية وفى الوقت نفسه سحرية تمامًا.***

سوف نتناول فى هذا الفصل الخطوات الثلاث والتى ستقودك على طول طريق اتخاذ تحرك ملهم: "الصمت!" (أى تهدئة عقلك)، "كل شىء يتعلق بالتساؤل" (والذى يتضمن بدوره ثلاثة مبادئ – طرح أسئلة بسيطة بخصوص الخطوات التالية، والمبادرة باتخاذ تحرك فورى، واكتساب قوة الدفع من خلال التقدم المتواصل)، و"التأمل والمراجعة" (تأمل مقدار تقدمك والمراكمة عليه لضمان النجاح المتواصل). سوف تساعدك تلك الإستراتيجيات على إعادة تأطير المفهوم الخاص بقوائم المهام المخيفة وتحويلها إلى قائمة دهشة وإنجاز داعمة ومشحوذة بالطاقة! فلنخض معًا تفاصيل هذه العملية.

الصمت!

لعل تهدئة عقلك هو الجانب الأهم من معادلة اتخاذ تحرك ملهم وفعَّال، لأن أفضل ما لديك من أفكار ورؤى تتعلق بالمضى قدمًا تبزغ من موضع يسوده الهدوء وتعمه السكينة. يشير "جون كابات زن"، فى برنامجه الصوتى Mindfulness for Beginners ، إلى فكرة ممارسة التأمل (وهى شكل واحد فقط من أشكال تهدئة العقل) بوصفها عملية تساعد على ضبط وتعديل حالة الأداة التى تستخدمها (أى عقلك) من أجل أن يعمل على النحو الصحيح وأن يضع أساسًا راسخًا لاستعماله الملائم. ويستخدم تشبيهًا يتعلق بمقدار صعوبة رؤية القمر من خلال التليسكوب إذا كان التليسكوب موضوعًا على سرير مائى. ففى تلك الحالة، لن يكون بمقدورك أن تضبط وضع التليسكوب على نحو ملائم، ليس هذا وحسب، بل سيكون من المستحيل تقريبًا أن تستخدمه بكفاءة من أجل رؤية ما تقصد رؤيته نظرًا للحركة المتواصلة للسرير المائى. وعلى الغرار نفسه، إذا كانت البيئة المحيطة بك فى حالة متواصلة من الحركة والتدفق، وعقلك لا يمكنه أن يهدأ ويضبط وضعه على نحو ملائم، فكيف يتسنى لك أن تحظى بأفكار

بديعة ومبتكرة بشأن "خطواتك المثالية التالية"؟

إن عملية تهدئة عقلك قد تنجم عن أى عدد من أساليب الاسترخاء أو ممارسات أنواع التأمل، بما فى ذلك تمارين التنفس، والاستماع إلى البرامج الصوتية المسجلة سواء من نوع الخيال الموجه أو العمل على توازن موجات العقل، وكذلك اليوجا والتاى شى، أو حتى النشاطات ذات الإيقاع المنتظم والتى لا تتطلب تركيزًا عقليًا (من قبيل أشغال الإبرة، والكروشيه، إلى آخره). يقدم لك القسم الخاص "بالمصادر" مجموعة متنوعة من اقتراحات الكتب والبرامج المسجلة ومواقع الإنترنت التى يمكنها أن تساعدك على استكشاف أسلوب "التهدئة" المناسب لك، ولكن للأغراض الخاصة بهذا الفصل، سوف أشير عليك من جديد بتمرين التأمل المعروف باسم "سكينة العقل"، والمعروض فى الفصل الخامس، بوصفه تقنية دقيقة وموثوقًا بها لتهدئة العقل. ما أن تشرع فى ممارسة يومية للتأمل، فيمكنها أن تصير أداة لا غنى عنها من أجل تحقيق حالة السكينة اللازمة لتحديد"خطواتك المثلى التالية" بوضوح وبسهولة، وهنا ننتقل إلى العنصر الثانى، وهو "كل شىء يتعلق بالتساؤل".

كل شىء يتعلق بالتساؤل

بعد أن تنمى إحساسًا بالتقدير تجاه حالة السكينة المتحققة فى عقلك وفى حياتك، وبالطبع ممارسة منتظمة لهذه الحالة، يعد جوهر إستراتيجية اتخاذ تحرك ملهم برمتها هو أن تسأل نفسك بانتظام: "ما خطوتى المثلى التالية؟". يبدو الأمر عاديًا، ومبدئيًا، وربما مملًا تقريبًا، ولكنه فى حقيقة الأمر أحد أهم الجوانب المؤثرة والفعّالة فيما يتعلق بقانون الجذب فى الواقع العملى. مجرد الفعل نفسه المتمثل فى "غرس البذور" على شكل طرح سؤال يجعل عقلك يبدأ فى البحث عن سبل ووسائل مبتكرة ومبدعة لكى يجيب عن السؤال. قد لا يأتى

الجواب فى التو والحال، وقد لا يأتى الجواب على الدوام بشىء يبدو وكأنه تغيير جذرى ساحق، ولكن الإجابة - متى تأتى وعلى أى نحو تأتى - سوف تزودك ببنية مهمة لرحلتك من موضعك الحالى إلى الموضع الذى تنشد الوصول إليه.

(بعد أن تنمى إحساسًا بالتقدير تجاه حالة السكينة المتحققة فى عقلك وفى حياتك، وبالطبع ممارسة منتظمة لهذه الحالة، يعد جوهر إستراتيجية اتخاذ تحرك ملهم برمتها هو أن تسأل نفسك بانتظام:)

" ما خطوتى المثلى التالية؟ " .

من الأفضل أن تطرح سؤالك على الدوام فى نهاية جلسة من جلسات السكينة والاسترخاء، كما قدمت فى الجزء السابق الخاص "بالصمت!". ففى ذلك الوقت يكون عقلك أكثر تفتحًا وأفضل استقبالاً وأقرب لتقديم الرؤى والأفكار. وعلى منوال تشبيه التليسكوب المذكور سابقًا، فى ذلك الوقت يكون عقلك مضبوطًا ومتوازنًا وتكون بيئتك المحيطة مستقرة بما فيه الكفاية بما يتيح لك أن تقدم الأداء الأمثل. ابدأ بمراجعة عبارات التوكيد الخاصة بك/أو لوحة أحلامك من أجل أن تذكر نفسك بنواياك التى تركز عليها. ثم استمتع بالفترة القصيرة لتمرين التأمل أو تمرين التنفس (بما يتوافق مع اليوم، وحالتك، واحتياجاتك - أحيانًا تكفى دقيقة أو اثنتين لبلوغك هذه الحالة من السكينة، وأحيانًا قد تحتاج إلى مدة أطول). فى نهاية لممارسة تمرين صمتك، اسأل نفسك ببساطة: "ما هى خطوتى المثلى التالية؟" ابق فى حالة صمت إلى أن تبزغ إجابة ما أو انتظر طالما كنت شاعرًا بالارتياح أول ما يخطر لك.

فإن لم تظهر الإجابة من تلقاء نفسها، لا تتعجلها. ما عليك إلا أن تطرح السؤال مرة أخرى، ثم امض للاهتمام بشئونك اليومية. واسأل نفسك مجددًا

عدة مرات خلال ذلك اليوم، وانظر ما إذا كان عقلك يقدم لك أية أفكار جديدة. وعادة ما يفعل ويقدم لك أفكارًا جديدة، حتى ولو كانت مجرد وخزات صغيرة للغاية أو خطوات تبدو بلا أى قيمة. فعلى سبيل المثال، أحيانًا ما ستحصل على فكرة واضحة ومنمشة بشأن تحرك حاسم يمكنك اتخاذه، على شاكلة "حول هذا الاقتراح إلى الفريق الإدارى" أو "الانضمام إلى مركز اللياقة الذى افتتح مؤخرًا" أو "عمل نظام دفع تلقائى من حسابى الجارى لجميع فواتيرى والتزاماتى". ومن ناحية أخرى، سوف تفكر أحيانًا فى مرجع ما (مثل كتاب، أو موقع إلكترونى، أو منظمة من المنظمات) من شأنه أن يرشدك إلى التحرك التالى المهم بالنسبة لك. وفى أحيان أخرى، سوف يقودك عقلك ببساطة نحو سؤال آخر لكى تعمل فيه فكرك، من قبيل "لماذا يعد هذا الأمر شديد الأهمية بالنسبة لى؟" أو "من الذى يمتلك معلومات قد تكون مفيدة لى؟".

لا يهم إن كنت تنتقل نحو تحرك هائل وجامح أم نحو خطوات صغيرة للغاية ولكنها ذات أهمية – ما يهم هو أنك حين تخطر لك إشراقة الفكرة الفطنة تجد نفسك متأهبًا لتسجيلها والتصرف بناء عليها فى التو والحال. امض للأمام قدمًا مبادرًا فى اللحظة التى تحصل فيها على الإجابة. والأمر المهم بالقدر نفسه أن تتحرك (مهما كان تحركك ضئيلاً) فى كل يوم، فمادام تحركك متواصلاً فسوف تكتسب قوة الدفع اللازمة لتتمتع بالتقدم المستمر. تستحق النوايا الجادة والهادفة تحركًا لا ينقطع، وتذكر أن الخطوات الصغيرة يمكنها أن تؤدى إلى تغييرات ضخمة، وهكذا لا تستبعد أى شىء من الحساب! ورقة عملك الخاصة بكل شىء عن التساؤل سوف تقدم لك مساحة لتسجيل إجابات على أسئلتك، إضافة إلى توثيق الخطوات المتتالية التى تتخذها لمتابعة العمل بتلك الإجابات.

(تستحق النوايا الجادة والهادفة تحركًا لا ينقطع.)

ورقة عمل "كل شيء عن التساؤل"

الجانب الحياتي الذي ستركز عليه هو:

راجع تلك التذكيرات السريعة بشأن التساؤل والتحرك المبادر:

- راجع عباراتك التوكيدية و/أو لوحة أحلامك لكي تذكر نفسك بنواياك التي تعمل عليها.
- أنجز تدريب التأمل أو التنفس المنتظم لتهدئة عقلك.
- اسأل نفسك "ما خطوتي المثلى التالية؟".
- سجل خطوتك المثلى التالية والتفاصيل المتعلقة باتخاذك مبادرة لتنفيذ تلك الخطوة.

السبت	خطوتي المثلى التالية:	التحرك المبادر الذي أتخذه:
الأحد	خطوتي المثلى التالية:	التحرك المبادر الذي أتخذه:
الاثنين	خطوتي المثلى التالية:	التحرك المبادر الذي أتخذه:
الثلاثاء	خطوتي المثلى التالية:	التحرك المبادر الذي أتخذه:

تابع صفحة ٢١٦

الأربعاء	خطوتى المثلى التالية:	التحرك المبادر الذى أتخذه:
الخميس	خطوتى المثلى التالية:	التحرك المبادر الذى أتخذه:
الجمعة	خطوتى المثلى التالية:	التحرك المبادر الذى أتخذه:

إن تحديد خطوتك المثلى التالية وتنفيذها لهو أكثر الجوانب الجوهرية من قانون الجذب فى الواقع العملى. ولكن ما أن تقوم به فمن المهم أيضًا أن تواصل تأملك ومراجعتك لأسلوبك وعملك إلى أن تجعل من أحلامك حقائق.

التأمل والتعديل

يعد التأمل والتعديل وسيلة فعَّالة لشحذ عقولكم على التعلم، وإتاحة الفرصة لها لكى تغذى أسلوب عملكم على تحقيق نواياكم، وهناك طرق عديدة لتأمل ما كنت عليه وتعديل أسلوبك من أجل التوصل إلى نتائج أفضل، أما بالنسبة لى فإنه دائمًا ما تتلخص كل تلك الطرق المختلفة فى ثلاثة تمرينات أساسية: برهان التقدم، وعنصرا الشحذ الخارقان، ووسائل التذكير ذات الإيقاع.

برهان التقدم

على درب الرحلة نحو النجاح والتحقق فى الحياة، هناك ممارسة حاسمة يغفلها العديد من الناس - وهى ممارسة لا يمكن فصلها عن النجاح لأنه بدونها تصبح التحديات أكثر تهديدًا لنا ويبدو التقدم أكثر بطئًا، وينزع الإلهام والحماس

للتلاشى والاضمحلال، وهى ممارسة لا تكاد تحتاج إلى أى جهد لتنفيذها، وهو ما يعنى أنه من السهل التقليل من أهميتها. ولكنها فى غاية الفعالية من حيث تأثيرها الذى يمكنه أن يحقق قفزة كبيرة باتجاه نجاحك فى غضون أيام عندما تجعل منها جانبًا يوميًا فى حياتك. تلك الممارسة شديدة الأهمية هى أن تفخر وتحتفى بالبرهان على ما أحرزته من تقدم.

وهذه الإستراتيجية مثلما تبدو تمامًا... عملية تصفح واحتفاء بأدلة تثبت ما أنجزته، والقيام بهذا بوتيرة منتظمة (بوتيرة يومية فى أفضل الأحوال). إنه فعل بسيط ولكنه شديد الأثر، ويتمثل فى تأملك لمقدار تقدمك نحو أهدافك ونموك كشخص. يمكن لهذا البرهان على التقدم، أو هذه الأدلة، أن تتخذ أشكالاً عديدة:

- *"النجاحات"* الصغيرة التى تتراكم لتكون الانتصارات الكبرى نحو تحقيق أهدافك الأكبر حجمًا، من قبيل المثابرة على عاداتك الصحية اليومية أو الأسبوعية أو أنشطة التعلم الأخرى.

- تغير *الأفكار*، أو المشاعر، أو السلوكيات التى تدعم تقدمك، من قبيل أن تستبدل بالمعتقدات المقيدة لك معتقدات داعمة، أو مشاعر أقل ضغطًا وحدة وأكثر توازنًا.

- علامات *الطريق* التى تضعها على طول مسار الرحلة نحو مقصدك النهائى، سواء أكان مقصدًا مهنيًا، من قبيل تحقيق المستهدف من المبيعات أو شخصيًا، على شاكلة التخلص من إدمانك للقهوة (الكافيين).

- *الأحداث التوافقية* التى تهدى لك شيئًا جميلًا ومتميزًا (مصدر معرفة، صلة بشخص، أو فكرة جديدة) شيئًا كنت بحاجة إليه، من قبيل لقاء

بالمصادفة يجمعك بأحد مدربى التنمية الحياتية أو التعثر بمقال إخبارى حول فكرة المشروع التجارى الجديد الذى تنوى إقامته.

- *أوسمة الشرف* التى تلقيتها أو المديح الذى قدم لك والذى يُظهر أنك على المسار الصحيح نحو تحقيق أحلامك، من قبيل مجاملة على كلمة ألقيتها فى الاحتفال السنوى الخيرى أو ملاحظة شكر من عميل ممتن أو زميل فى العمل.
- أى شىء آخر يمكنك أن تفكره به كدليل على تقدمك أو برهان على نجاحك.

ينبغى أن تركز هذه العملية على كل من البراهين الملموسة وغير الملموسة على تقدمك الملحوظ والمهم. تشتمل الأدلة الملموسة رؤية نتائج ظاهرة - أشياء يمكنك أن تلحظها ملاحظة واضحة، بداية من قياسك الجديد فى السراويل إلى حسابك المصرفى الجديد، ومن الوقت الحميم الأطول الذى تقضيه مع أسرتك إلى المزيد من الوقت المخصص "للاعتناء بنفسك". وتعد الأدلة غير الملموسة مهمة بالقدر نفسه، تلك الملاحظات المعنوية الدالة على أن حياتك صارت أكثر ثراء وأكثر إشباعًا وامتلاء - كيف صرت تشعر بالعالم شعورًا مختلفًا وكيف تعيشه على نحو مغاير، بما فى ذلك الشعور بالامتنان، والتوازن، والثقة بالنفس، أو الإنجاز.

تتعلق هذه المسألة بأن تراعى الانتظام والمنهجية فى متابعتك واحتفائك بنجاحاتك (أو براهين تقدمك) بينما تخطط لنواياك وترسمها. تجعلك نواياك ملهمًا ومتحمسًا وتدفعك للانخراط فى الفعل. أما برهان تقدمك فيبقيك فى حالة من الالتزام وفى درجة عالية من قوة الدفع عن طريق الاحتفال بنجاحاتك وعن طريق تقديم برهان لا يدحض على أنك تمضى قدمًا (حتى عندما تخوض

كفاحًا مريرًا أو تشعر بصعوبة وضعك). وعلى هذا فالأمر لا يقتضى منك أكثر من بضع دقائق كل يوم من أجل أن تستخدم ورقة عمل "برهان التقدم" وتراقب السحر وهو يفعل فعله!

(تجعلك نواياك ملهمًا ومتحمسًا وتدفعك للانخراط فى الفعل. أما برهان تقدمك فيبقيك فى حالة من الالتزام وفى درجة عالية من قوة الدفع عن طريق الاحتفال بنجاحاتك وعن طريق تقديم برهان لا يدحض على أنك تمضى قدمًا.)

ورقة عمل "برهان التقدم"

الجانب الحياتى الذى تركز عليه هو:

بوتيرة يومية، استعرض براهين على تقدمك نحو تحقيق نواياك. بما فى ذلك البراهين الملموسة/ المادية الملموسة على النمو والنجاح (من قبيل تحقيق علامات (معايير) على الطريق، اتخاذ خطوات تقدم أساسية، والموارد الجديدة أو الأفكار الجديدة التى تساعدك على المضى قدمًا)، جنبًا إلى جنب البراهين غير الملموسة (من قبيل طبيعة ما تشعر به والتحولات الأساسية فى توجهك النفسى والعقلى أو منظور رؤيتك). توسع فى ملاحظاتك بقدر ما تستطيع، وبأكبر قدر يمكنك من التفاصيل حول مدى أهمية هذه العلامات وسبب أهميتها.

تابع صفحة ٣٢٦

اليوم	براهين التقدم
السبت	
الأحد	
الاثنين	
الثلاثاء	
الأربعاء	
الخميس	
الجمعة	

حتى ولو كنت تحتفى بتقدمك، تبقى فكرة صائبة أن تتطلع إلى جميع الطرق التى يمكنك أن تؤكد بها تطورك وتقدمك المتواصل صوب تحقيق نواياك، وهنا يأتى دور عنصرى الشحذ الخارقين.

عنصرا الشحذ الخارقان

ثمة طريقتان بارزتان لتقوية وشحذ النتائج المتحققة لأقصى مدى، وعلى وجه الخصوص عندما تكون فى منتصف الطريق نحو تحقيق نواياك، وهما تدمجان البنية المنتظمة و الدعم فى داخل رحلة التحرك نحو تحقيق قانون الجذب فى رحلة التحرك.

البنية المنتظمة. عندما تصمم بنية متماسكة ومنتظمة لمساعدتك على القيام بالمزيد مما يجدى والأقل مما لا يجدى نفعًا، فمن شأن هذا أن يقلل من احتياجك لقوة الإرادة، ويعزز من فرصك فى الإبقاء على تلك التغييرات على المدى الطويل. تتحقق البنية المنتظمة فى شكل العادات و النظم. يمكنك أن تبتكر بنية منتظمة تساعدك على أن تجذب المزيد مما تريده إلى حياتك عن طريق تطبيق عادات صحية (أو أن تستبدل بالعادات الهدامة عادات بناءة) وعن طريق وضع نظم من شأنها تحسين فرصك فى اكتساب تلك العادات الصحية والاحتفاظ بها.

(عندما تصمم بنية متماسكة ومنتظمة لمساعدتك على القيام بالمزيد مما يجدى والأقل مما لا يجدى نفعًا، فمن شأن هذا أن يقلل من احتياجك لقوة الإرادة، ويعزز من فرصك فى الإبقاء على تلك التغييرات على المدى الطويل.)

العادات هى تلك الأمور التى نقوم بها (حميدة كانت أم خبيثة!) دون أن يتطلب ذلك تفكيرًا واعيًا أو طاقة خاصة - وهى تحفظ لنا قوتنا العقلية الثمينة وطاقتنا البدنية من أجل توجيهها نحو أمور أخرى (يفضل أن تكون أهم منها!). العادات الصحية من نوع تنظيف أسناننا واستخدام حزام الأمان لا تتطلب إرادة خاصة وتخدمنا على خير وجه. أما العادات الضارة، مثل اعتياد أنماط

التفكير السلبى أو تناول كميات هائلة من الأطعمة السريعة، لا تتطلب هى أيضًا أية إرادة خاصة، ولكنها لا تفيدنا أى فائدة.

أما الأنظمة فهى تلك الأمور التى تعزز من قدرتنا على اكتساب وتنمية عادة من العادات أو الاحتفاظ بها، وعلى هذا يكون النظام الذى يعزز لدينا عادة تنظيف أسناننا هو أن يكون فى متناولنا حوض اغتسال وفرشاة بتنظيف أسنان ومعجون الأسنان، فى غرفة الحمام التى تدخلها باستمرار، والنظام الذى يدعم استخدامنا لحزام الأمان هو حقيقة أن يكون الحزام موجودًا عندما نجلس فى السيارة وأجهزة تنبيه صغيرة أو ضوء ما لتذكيرنا عندما لا نستخدمه. أما النظام الذى يدعم عادة ضارة مثل التفكير السلبى فقد يتمثل فى إحاطة نفسك بأشخاص سلبيين. والنظام الذى يدعم تناول الأطعمة السريعة فقد يكون مؤونة لا تنفد من رقائق البطاطس المقلية والحلوى فى خزانة الطعام.

ومهمتك هى أن تحدد أى العادات والأنظمة التى سوف تدعم سعيك نحو تحقيق رغباتك، ثم تكتسبها وتنميها بعد ذلك (أو أن تستبدل بالعادات والأنظمة السيئة والهدامة أخرى تعزز نجاحك). وهكذا فما هو نوع العمل الذى يمكن أن تنفذه (أو فى الحقيقة تمارسه بوتيرة يومية!) - فى صيغة عادات أو أنظمة - ومن شأنه أن يزودك بالبنية المنتظمة التى تحتاج إليها لنجاحك؟ أيعنى هذا إدراج نشاطات بعينها على جدول أعمالك؟ أم يعنى الالتزام بتخطيط وتنظيم وقتك بصورة أسبوعية ويومية؟ هل يعنى هذا تخصيص مكان محدد لإنجاز ما يتوجب عليك إنجازه؟ ماذا عن تجميع وتنسيق الأدوات التى تجعل من إنجازك لما تريده عملًا يسيرًا - بل وممتعًا؟ أيًا ما كان النجاح الذى تستهدفه فسيكون أقرب ليدك إذا حددت بوضوح بنية منتظمة جديدة (أو استعدت الالتزام ببنية منتظمة موجودة بالفعل) سوف تعينك على المضى قدمًا نحو تحقيق نواياك.

لنقل على سبيل المثال إنك تريد التركيز على تعزيز حالة زواجك لأنك تبينت أنك تتجادل مع شريك حياتك مرات أكثر، ولا يبدو أنكما تخصصان

وقتًا للتواصل مع أحدكما الآخر بوتيرة منتظمة. قد تقرر أن تضع بنية منتظمة فى علاقتكما - وفى جدول أعمالكما - مما يعنى أن يكون "لقاء المساء" على رأس أولويات كل منكما. ستكون عاداتكما الجديدة هى أن تقضيا أمسية لا يمكن إلغاؤها أو تفويتها على أى نحو كل أسبوع، وسيكون نظامكما الجديد لدعم هذه العادة هو إدراج موعد اللقاء على جدول التزامات كل منكما، والتنسيق للحصول على جليسة أطفال إذا لزم الأمر، والاتفاق على تناوب التحضير الخاص لتلك السهرة بينكما.

أو لنفترض أنك تريد إنهاء رسالة الماجستير الخاصة بك، والتى ظلت موجودة على مكتبك خلال الشهور الثمانية عشر الماضية. لعلك تقرر أن تضع بنية منتظمة لعملية دراستك تضمن أنك سوف تلتزم بالوقت والانتباه اللازمين لأداء هذه المهمة. قد تكون عادتك الجديدة أن تعمل على رسالتك يومى الثلاثاء والخميس من السابعة مساء وحتى التاسعة مساء، وسيكون نظامك الجديد لتثبيت هذه العادة هو أن تهيئ مكانًا نظيفًا وبهيجًا للعمل فيه، وأن تغلق الباب وتفصل الهواتف خلال ذلك الوقت، وأن ترتب لقاء مع مشرف رسالتك كل أسبوعين لمساعدتك على البقاء ملتزمًا.

والمقصد هو أن النظام يجعل النجاح يسيرًا. وفر ممتلكاتك الثمينة من التفكير الواعى وقوة الإرادة لأجل ما ترغب حقًا فى القيام به - ويجب عليك القيام به - لتنفقها عليه. وبالنسبة لأى شىء آخر، هناك العادة والنظام لتجعل حياتك أيسر وأسهل.

(*النظام يجعل النجاح يسيرًا.*)

الدعم. العنصر الثانى لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح وعلى شحذ

قواك هو مفهوم الدعم. دائمًا ما تتلخص هذه الإستراتيجية فى "ما الذى أو من الذى سوف يساعد على ضمان استمرارك فى القيام بما بدأته؟" للدعم أشكال عديدة، بما فى ذلك الاستعانة برأى الخبراء، أو العثور على مرشد قام بما تريد القيام به، ويمكنه أن يعرض لك ما يتوجب عليك عمله، أو التواصل مع "شريك محل ثقة" يمكنه أن يبقيك على المسار الصحيح (ويمكنك أنت أيضًا مساعدته فى ذلك!). وبيت القصيد هو أن تحدد شخصًا أو مجموعة من الأشخاص سوف يلتزمون بنشاط وفعالية بمساعدتك على تحقيق أهدافك بتزويدك بأفكار رائعة، والإلهام ، والمعلومات، وكذلك الدفعة الرفيقة بين الحين والآخر فى الاتجاه الصحيح عندما يصبح مؤشر الدافعية والحماس الداخلى لديك منخفضًا. من الذى يمكنك أن تستدعيه لدعمك، وما هو على وجه التحديد الأمر الذى تحتاج للدعم فيه، وكيف يمكن لهذا الشخص أو هذا الفريق أن يقدموا لك أفضل ما لديهم؟

على سبيل المثال، إذا أردت أن تتخلص من حالة الفوضى والقذراة وأن تنظم منزلك، فقد تجنى دعمًا من مدبرة منزل محترفة، أو صديق منظم بالفطرة يقدم لك عونًا مجانيًا، أو كتاب تعرضت له من متجر الكتب فى منطقتك السكنية. إذا كنت تريد أن تطلع على الإستراتيجيات المثلى لتربية الأبناء، تستطيع أن تزور مجموعة من مجموعات الإنترنت لتتعلم المزيد، أو تنضم إلى أحد نوادى أولياء الأمور فى منطقتك السكنية بحثًا عن أفكار جديدة ودعم من قرنائك من الآباء والأمهات. إن أردت أن تبدأ مشروع مبيعات ينطلق من المنزل، فإن خياراتك قد تكون الاستفادة من برامج تدريب الشركات، أو حضور لقاءات شهرية أو أسبوعية لفرق العمل، أو أجر محادثات منتظمة مع أفضل رجال المبيعات فى عملك أو مجالك لتتعلم إستراتيجيات النجاح الخاصة بهم. تختلف حاجة كل فرد منا إلى الدعم عن الآخرين، وكذلك تفضيلاته لهذا الدعم. ويكمن السر فى تحديد مصادر الدعم الجاذبة لك أكثر من سواها ثم

[illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]

	أفكار لتطبيق هذا المفهوم
البنية المنتظمة	
الدعم	

تغزلها بنسيج حياتك بطريقة منتظمة. استخدم ورقة عمل عنصرى الشحن الخارقين لتحدد كيف يمكنك أن تطبق كلا من البنية المنتظمة والدعم من أجل شحن هائل لتحركك الملهم والفعَّال.

> ***تختلف حاجة كل فرد منا إلى الدعم عن الآخرين، وكذلك تفضيلاته لهذا الدعم. ويكمن السر فى تحديد مصادر الدعم الجاذبة لك أكثر من سواها ثم تغزلها بنسيج حياتك بطريقة منتظمة.***

وما أن تنتهى من وضع البنية المنتظمة ونظام الدعم اللذين من شأنهما مساعدتك على تحقيق أفضل النتائج، فإن هناك بضع إستراتيجيات ستقدم لك دفعة إضافية عندما تكون بحاجة للمزيد من قوة الدفع. وتلك هى وسائل التذكير ذات الإيقاع.

وسائل التذكير ذات الإيقاع

فى بعض الأحيان يمكن لعبارة صغيرة سهلة التذكر وخلابة أن تذكرك بفرصك فى كسر الروتين والخروج عنه، أو مواجهة تحدياتك، أو اجتياز الصراعات. تعد تلك بعض الأدوات التى يمكنك استخدامها لتأمل مقدار تقدمك ومراجعة أسلوبك عند الحاجة لذلك. إن وسائل التذكير الثلاث التالية المقصود منها أن تعطيك لمحة من البصيرة وجرعة من التصميم وثبات العزم فى الوقت الذى تحتاج فيه إلى ذلك تمامًا. وهى على التوالى: التعديل الدقيق لهذا الأسبوع، "التقدم مع التيار"، و"معانقة الصراع". عندما تشعر بأنك متعثر فى اتخاذ تحرك ملهم وفعَّال لسبب من الأسباب، فلتلجأ إلى الانتفاع من تلك الخيارات لمراجعة أسلوبك وإعادة اكتساب قوة الدفع من جديد.

التعديل الدقيق لهذا الأسبوع. **هذه الإستراتيجية هى تغيير صغير ويبدو وكأنه غير ذى شأن بالمرة تجريه على منظومتك العقلية، أو على أفعالك، أو على بيئتك المحيطة من أجل المساعدة على دعم نجاحك، فمن الشائع أن تنطلق فى رحلة تغيير حياتك فتكتشف أن فكرتك المبدئية الرائعة لا تؤدى إلى نتائج قصوى عند كل منعطف، وذلك لأننا لحسن الحظ مخلوقات قادرة على التعلم، ما يعنى قدرتنا على تطوير أفكارنا وأساليبنا إلى أن تسفر عن النتائج التى نسعى لها.**

(***إننا لحسن الحظ مخلوقات قادرة على التعلم، ما يعنى أننا قادرون على تطوير أفكارنا وأساليبنا إلى أن تسفر عن النتائج التى نسعى لها.***)

عندما ترغب فى التوصل لنتائج أفضل مما تراه فى الوقت الحاضر، فكل ما يتوجب عليك القيام به هو أن تحدد تعديلاً ضئيلاً للغاية مما يمكنك اتخاذه حول كيفية سعيك وراء هدفك - إن تعديلًا متواضعًا قد يؤدى إلى اختلاف كبير. على سبيل المثال، إن كنت تكافح من أجل التوصل لهدف الحفاظ على لياقتك بوتيرة أسبوعية، فهل سيعنى شيئًا أن تغير الوقت من اليوم الذى تمارس فيه تمريناتك الرياضية؟ أو يمكنك أن تدرج شريكًا فى ممارسة الرياضة بحيث تصير أكثر التزامًا بها؟ وماذا عن انتقاء نشاط جديد تعتقد أنه سيكون أكثر مرحًا؟ كل تلك الأفكار يسهل تنفيذها وقد لا تعدو كونها المفتاح نحو النجاح على المدى البعيد. وقبل أن تجرب بنفسك أسلوب التعديل الصغير لهذا الأسبوع فلن تعرف بالمرة مدى فعاليته فى مساعدتك على التطور للأمام.

التقدم مع التيار. بين الحين والآخر نتصرف على طريقة أننا حين نخطط المسار نحو تحقيق هدف مهم أو نتيجة ذات شأن فى حياتنا، فمن المفترض أن تمضى جميع الأمور على النحو الذى تصورناه تمامًا، ووفقًا للخط الزمنى الدقيق الذى تخيلناه. وبما أن هذا يكاد يكون مستحيلاً لأسباب عديدة، فإنها لفكرة طيبة أن تتعلم المضى مع التيار عندما يكون هذا نافعًا لك. ومعنى المضى مع التيار هو أنك مادمت تتحرك نحو الأمام وتحرز تقدمًا صوب تحقيق رغبتك، فليس بالضرورة أن يكون المسار مطابقًا لخريطتك الذهنية مادمت قادرًا على اتباع بوصلتك الداخلية. تمامًا كما يتدفق التيار إلى أن تواجهه صخرة فيلتف مكتشفًا مسارًا رقيقًا حولها، يمكنك أنت كذلك أن تتعلم المضى مع التيار. فعندما تسترخى وتطمئن لرحلتك، قد تندهش لمقدار جودة وفعالية بعض الانعطافات والتحولات الصغيرة فى رحلتك. ابق فى حالة تركيز على النتيجة النهائية التى تسعى لها، استخدم بوصلتك الداخلية قدر ما يمكنك ذلك، واعرف أن بمقدورك الالتفاف حول ما يعترضك من عقبات بيسر وبساطة.

على سبيل المثال، كانت لدىّ عميلة تقدمت لشغل عدة وظائف مختلفة

عديدة فى شركتها لأنها كانت مستعدة لتحد جديد. ورغم أنها كانت موظفة ممتازة، كان يتم رفضها فى كل مناسبة لأسباب متنوعة. اختارت أن تبقى على تفاؤلها وارتفاع معنوياتها لأنها كانت تشعر بيقين أنها لو تمسكت بتركيزها على ما تريده حقًا (أى دور جديد مثالى يتوافق مع ولعها بالعمل ومهاراتها)، فإن الفرصة المناسبة ستظهر لها فى أنسب وقت. ولأنها ما كانت لتدع نفسها للحسرة والتشكى من الإحباط وخيبة الأمل، فقد كان بمقدورها أن تدرك أن هذه الشركة لم تكن الشركة المثلى بالنسبة لها، فكيف يمكن لدورها المثالى أن يكون هناك؟ تفتح عقلها على احتمالات وخيارات أخرى، وفى غضون شهر واحد تم توظيفها فى الشركة المثالية بالنسبة لها وفى الدور المثالى بالنسبة لها كذلك، وكل هذا لأنها اختارت أن تمضى قدمًا مع التيار.

> ***مادمت تتحرك نحو الأمام وتحرز تقدمًا صوب تحقيق رغبتك، فليس بالضرورة أن يكون المسار مطابقًا لخريطتك الذهنية مادمت قادرًا على اتباع بوصلتك الداخلية.***

معانقة الصراع. فى بعض الأحيان تصل إلى نقطة من عملية التغيير - وأغلبنا يقع فى هذا - يبدو فيها كل ما حولنا ما هو إلا صراع وكفاح. لا يبدو أى شىء بسيطًا، ويقترب الإحباط من النيل منك. ويخبرك جهاز الإنذار الخاص بك بأن تتخذ خطوة للوراء وأن تحلل موقفك، وأن تستخدم طرقًا أهدأ وأرق. الأمر أقرب إلى أحد خياراتك كأب أو أم عندما يكون طفلك الذى تعلم السير للتو (أو لمَ لا يكون ابنك المراهق الأنسب لهذا المثال؟) على وشك الانهيار التام. هناك أوقات تتجلى فيها لحظة مدهشة عندما تستطيع أن تغير فيها نتيجة موقف بكامله إذا ما تقدمت منه وقدمت له عناقًا حميمًا ولحظة من الرعاية الرقيقة المحبة.

وكثيرًا للغاية ما يكون ما يحتاج إليه الناس فى لحظة الإحباط التام هو قدرًا قليلًا من العناية بهم، لحظة من الصفاء والسكينة، نوبة صغيرة من الاعتناء بالنفس لمعالجة ما يثقل كواهلهم، وفى ذلك الحين يمكنك أن تختار أن تعانق الصراع. حين تجد نفسك تخبط رأسك فى الجدار أو حين تشعر بأن سعيك لتحقيق نواياك يواجه بكل عقبة ممكنة، فغالبًا ما تكون هذه علامة على أنك بحاجة لأن تتراجع قليلاً وتستجمع نفسك. إنك تبذل جهدًا أكثر من اللازم وتعانى أكثر من المحتمل بحيث لا تستطيع أن تنجز هذا الهدف النبيل فى حياتك. توقف فى هذا الموضع، وخذ نفسًا عميقًا واقض دقيقة أو دقيقتين (أو ثلاثًا) فى معانقة الصراع. عندما تجد نفسك تشعر بذلك الإحساس من الإحباط المنهك أو التوتر الخالص بشأن سبب عدم فعالية أو جدوى ما خططته، فلتحدد عندئذ أمرًا يمكنك القيام به فى التو والحال من أجل أن تعتنى بنفسك. خذ نزهة سير أو اخلد للنوم لبعض الوقت. احصل على تدليك للكتفين أو احتضن إليك حيوانك الأليف. تعرض لضوء الشمس أو خذ حمامًا دافئًا. اتصل بصديق أو تواصل مع الجانب الروحى بداخلك بالصلاة والدعاء. وعلى كل حال، حول انتباهك من الصراع إلى العناق والاسترخاء - إن اعتناءك بذاتك سوف يمنحك هدنة - فترة راحة - كافية لتعود بذهن أكثر صفاء ومنظور رؤية جديد ومنتعش.

> ***وكثيرًا ما يكون ما يحتاج إليه الناس فى لحظة الإحباط التام هو قدرًا قليلًا من العناية بهم، لحظة من الصفاء والسكينة، نوبة صغيرة من الاعتناء بالنفس لمعالجة ما يثقل كواهلهم.***

استخدم ورقة عمل وسائل التذكير ذات الإيقاع من أجل تحديد بعض السبل المبتكرة التى قد تستعين بها فى مراجعة أسلوبك فى اتخاذ تحرك ملهم وفعّال

ورقة عمل وسائل التذكير ذات الإيقاع

حين تتأمل مقدار تقدمك نحو تحقيق نواياك، فكر فى تطبيق واحد أو أكثر من إستراتيجيات التذكير ذات الإيقاع على وضعك عندما تحتاج إليه.

- *التعديل الدقيق لهذا الأسبوع:* إنه تغيير واحد صغير يمكنك اتخاذه لتعزز تجربتك أو تحسن من نتائجك.
- *التقدم مع التيار:* طريقة لأن تلتف مبحرًا بهدوء حول أى شيء يعترض طريقك بدلًا من أن تقاومه وتصطدم به.
- *معالقة الصراع:* لحظة أو تصرف من الاعتناء بالذات يمنحك هدنة وراحة من رحلتك بحيث تستطيع أن تعود إليها بذهن أكثر صفاء ومنظور رؤية جديد ومنتعش.

أولا، حدد التحدى الذى تواجهه ثم حدد أيًا من وسائل التذكير ذات الإيقاع تستخدمه، والتأثير الذى يؤدى إليه على طبيعة إحساسك أو على مقدار تقدمك...أو الأمرين معًا.

التحدى	نتيجة استخدام وسائل التذكير ذات الإيقاع

نحو تحقيق نواياك.

لديك الآن مجموعة رائعة من الأدوات تتيح لك اتخاذ تحرك ملهم وفعَّال لتدعيم تحقيق نواياك. احرص على تركيز طاقتك بوتيرة يومية لتصقل وتشحذ قدرتك الإبداعية وقوة الدفع اللازمتين لتحقق أحلامك. سوف تندهش لمقدار التقدم الذى يمكنك تحقيقه عن طريق اتخاذ خطوة واحدة صغيرة كل يوم - أى خطوتك المثلى التالية - نحو تحقيق نواياك.

خطوتك الثانية

أقر بأننى كنت على وشك أن أقول عبارة بليغة على شاكلة "الآن قد حان الوقت لتتخذ خطوتك الأولى" ولكننى عندئذ أدركت أنك قمت بذلك بالفعل - لقد تناولت هذا الكتاب وعكفت على قراءته. كانت تلك هى خطوتك الأولى. والآن، حان الوقت لتتخذ خطوتك الثانية....أن تتصرف بناء على ما تعلمته هنا. خلال صفحات هذا الكتاب، تعرفت على مبادئ قانون الجذب وسبب فاعليته وكيف يمكنك أن تجعله يعمل لصالحك باستخدام نموذج تطبيق قانون الجذب (وهو اختيار حالتك، عقد نيتك، واتخاذ تحرك ملهم). لقد استكشفت مجموعة الإستراتجيات الخاصة بتطوير خطة تحركك الخاصة بقانون الجذب. ولقد رأيت بعض الأمثلة التى تتعلق بالطريقة التى تبنى بها آخرون قوة وفاعلية قانون الجذب لتصميم هادف لتجربتهم الحياتية. تمتلك الآن المعلومات والإلهام والحماس، تمتلك الآن المبادئ والتدريبات التى تحتاج إليها للمضى قدمًا، ولكن ليست هذه إلا بداية.

تذكر أن خطوتك التالية يمكنها أن تكون أى إستراتيجية إيجابية وهادفة من شأنها مساعدتك على جذب المزيد مما ترغب به فى حياتك (والأقل مما

لا ترغب فيه). والسر هو أن تتخذ تحركًا ذكيًا ومقصودًا. ولهذا السبب فإن هذا الكتاب لم يكن عنوانه "نظرة عامة على قانون الجذب"، أو "نظرية قانون الجذب". بل كان عنوانه قانون الجذب فى الواقع العملى. وبتعبير فاكلاف هافل: "الرؤية الداخلية ليست بكافية، لابد وأن ترتبط بمغامرة على أرض الواقع. ليس بكافٍ أن نحدق بدرجات السلم الصاعدة، ولكن علينا أن نرتقى هذا السلم".
وهكذا ماذا سيكون عليه الأمر؟ حان الوقت لتقوم باختيار حالتك، وبعقد نيتك، وباتخاذ الخطوة التالية المثلى لتضع قانون الجذب موضع التنفيذ فى حياتك.
أفضل الأمنيات لك خلال الرحلة!

المصادر

Videos

The Secret

What the Bleep Do We Know?

Books

Assaraf, John, *Having It All*

Begley, Sharon, *Train Your Mind, Change Your Brain*

Benson, Herbert, *The Breakout Principle*

*Benson, Herbert, *The Relaxation Response*

Braden, Gregg, *The Divine Matrix*

Byrne, Rhonda, *The Secret*

Byrne, Rhonda, *The Secret Gratitude Book*

Canfield, Jack, *Jack Canfield's Key to Living the Law of Attraction*

Canfield, Jack, *The Success Principles*

Chasse, Betsy, *The Little Book of Bleeps*

Chopra, Deepak, *The Seven Spiritual Laws of Success*

Chopra, Deepak, *The Spontaneous Fulfillment of Desire*

Csikmenthalyi, Mihaly, *Finding Flow*

Davis, Deanna, *Living With Intention*

* كتاب «السر» لـ «روندا برن» (مكتبة جرير)

Davis, Deanna, and Jen White, *Manifest This!*

Demartini, John, *Count Your Blessings*

Demartini, John, *The Gratitude Effect*

Doyle, Bob, *Wealth Beyond Reason*

Dwoskin, Hale, *The Sedona Method*

Dyer, Wayne, *Inspiration—Your Highest Calling*

Dyer, Wayne, *The Power of Intention*

Emoto, Masuro, *The Hidden Messages in Water*

Forster, Sandy, *How to Be Wildly Wealthy Fast*

Hawkins, David, *Power-vs-Force*

Hicks, Esther, *The Amazing Power of Deliberate Intent*

Hicks, Esther, *Ask and It Is Given*

Hicks, Esther, *The Astonishing Power of Emotions*

Hicks, Esther, *The Law of Attraction*

Hill, Napoleon, *Think and Grow Rich*

Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living*

Kabat-Zinn, Jon, *Wherever You Go, There You Are*

Lipton, Bruce, *The Biology of Belief*

Look, Carol, *Attracting Abundance with EFT—Emotional Freedom Technique*

Losier, Michael, *Law of Attraction*

Maurer, Robert, *The Kaizen Way*

McColl, Peggy, *Your Destiny Switch*

McTaggart, Lynne, *The Intention Experiment*

Pert, Candace, *Molecules of Emotion*

Proctor, Bob, *You Were Born Rich*

Radmacher, Mary Anne, *Lean Forward Into Your Life*

Ray, James, *The Science of Success*

Robbins, Anthony, *Unlimited Power*

Seligman, Martin, *Authentic Happiness*

Seligman, Martin, *Learned Optimism*

Shimoff, Marci, *Happy for No Reason*

Taylor, Sandra Anne, *Quantum Success*

Vitale, Joe, *The Attractor Factor*

Vitale, Joe, *The Key*

Wattles, Wallace, *The Science of Getting Rich*

Weider, Marcia, *Dreams Are Whispers from the Soul*

Weider, Marcia, *Making Your Dreams Come True*

Audios

Holosync (brain sync audio for meditation), www.centerpointe.com

Kabat-Zinn, Jon, *Guided Mindfulness Meditation*

Kabat-Zinn, Jon, *Mindfulness for Beginners*

Metamusic (brain sync audio for meditation, sleep, creativity, etc.), www.hemi-sync.com

Websites

Abraham-Hicks Publications, www.abraham-hicks.com

Applied Insight, www.appliedinsight.net

Authentic Happiness, www.authentichappiness.sas.upenn.edu

Deanna Davis, www.deannadavis.net

Dream University, www.dreamcoach.com

The Gratitude Diet, www.gratitudediet.com

Heart Math, www.heartmath.org

Ingrid Agnew, www.ingridagnew.com

Jack Canfield, www.lackcanfield.com

Mary Anne Radmacher, www.maryanneradmacher.com

Reflective Happiness, www.reflectivehappiness.com

The Secret, www. the secret. tv

The Sedona Method, www.sedona.com

Steve Pavlina, www.stevepavlina.com

TUT's Adventurers Club, www.tut.com

Wealth Beyond Reason, www.wealthbeyondreason.com

World Center for Emotional Freedom Technique (EFT), www.emofree.com

Music-Inspirational

„Anyway„ (Martina McBride)

„All the Good„ (Jana Stanfield)

„Amazing Things„ (Jana Stanfield)

„Breakaway„ (Kelly Clarkson)

„Circle of Life„ (Elton John)

„Coming Out of the Dark„ (Gloria Estefan)

„Conviction of the Heart„ (Kenny Loggins)

„Don't Stop„ (Fleetwood Mac)

„Give a Little Bit„ (Supertramp)

„Good Riddance„ (Green Day)

„Hands„ (Jewel)

„I Hope You Dance„ (Lee Ann Womack)

„If I Were Brave„ (Jana Stanfield)

„Live Like You Were Dying„ (Tim McGraw)

„More Than Enough„ (Jana Stanfield)

„My Next 30 Years„ (Tim McGraw)

„My Wish„ (Rascal Flatts)

„Ordinary Miracle„ (Sarah McLachlan)
„The Hand That Gives the Rose„ (Coles Whalen)
„These Are Days„ (10,000 Maniacs)

Music—Energizing

„Any Way You Want It„ (Journey)
„Baby, I'm a Star„ (Prince)
„Celebration„ (Kool & The Gang)
„Dare to Be„ (Jana Stanfield)
„Don't Stop Thinking About Tomorrow„ (Fleetwood Mac)
„Feels Good„ (Tony, Toni, Tone)
„Flashdance/What a Feeling„ (Irene Cara)
„FunkyTown„ (PseudoEcho)
„Get on Your Feet„ (Gloria Estefan)
„Gonna Make You Sweat/Everybody Dance Now„ (C&C Music Factory)
„Good Vibrations„ (The Beach. Boys)
„Hips Don't Lie„ (Shakira)
„I'm a Believer„ (Smashmouth)
„It's My Life„ (Bon Jovi)
„Jump„ (Van Halen)
„Let the Change Begin„ (Jana Stanfield)
„Let's Go Crazy„ (Prince)
„Life Is a Highway„ (Rascal Flatts)
„Life Will Never Be the Same„ (Haddaway)
„Lovin' Every Minute of It„ (Loverboy)
„Mony Mony„ (Billy Idol)
„Pump up the Jam„ (Technotronic)

„ROCK in the USA„ (John Cougar Mellencamp)

„Simply the Best„ (Tina Turner)

„Top of the World„ (Van Halen)

„Unbelievable„ (Diamond Rio)

„Unbelievable„ (EMF)

„Walking on Sunshine„ (Katrina and the Waves)

„We Got the Beat„ (Go-Go's)

„We Will Rock You„ (Queen)

„What I Like About You„ (The Romantics)

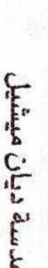
„What Is Love„ (Haddaway)

„Whenever, Wherever„ (Shakira)

„You Spin Me Round„ (Dead or Alive)

عن المؤلفة





الدكتورة دينا دافيز هى مؤلفة كل من تطبيق قانون الجذب *Manifest This!*، والكتاب الذى حقق أفضل المبيعات *Living With Intention*. بعد ممارسة مزدهرة للعمل بالتدريب على مهارات الحياة الشخصية والمهنية، وجهت دينا دافيز جهودها نحو دورها كمؤلفة ومتحدثة محترفة. من خلال تلك النشاطات تقوم دينا بمساعدة قرائها وجمهورها بتحويل عقولهم، وأفعالهم، وحياتهم.

قامت دينا دافيز من خلال عملها كمتحدثة ومدربة بمساعدة جمهورها على التمكن من موضوعات مثل إستراتيجيات النجاح، ،تكوين منظور رؤية فعَّال، ،الوصول لقمة الأداء فى العمل وفى الحياة، وقانون الجذب. وقدمت خدماتها لشركات عديدة منها فارمر إنشورانس، ذا ناشيونال مانجمنت أسوسياشن، باسيفك جاز، وإلكتريك ترانزميشن، سنساريا ناتشرال باديكير، اللجنة الوسيطة للنساء العاملات بالولاية، ومجلة نورثويست وومن، هذا على سبيل المثال لا الحصر. كما أنها قدمت سلسلة من ورش العمل والمنتديات وأنشطة الاستجمام، وبرامج حول موضوعات من قبيل قانون الجذب والحياة وفقًا للنية، وزنك المثالى، النجاح فى سبع خطوات، والمبادئ الجوهرية للزواج.

وقد عرفت دينا بطبيعتها المتفائلة وحيويتها، لذا فإن أسلوبها يقدم مزيجًا

ممتعًا من روح الدعابة، والمعلومات ذات الصبغة العملية، والإلهام والحماس، والتحفيز. وهى تمزج ما بين المبادئ المثبتة والمجربة علميًّا والإستراتيجيات العملية التى تساعد الناس على تعزيز حياتهم وزيادة تحسين جودتها وزيادة مستوى نجاحهم، كما أنها تدمج فى عملها أحدث الأبحاث من حقول علم النفس الإيجابى، بلوغ قمة الأداء، علم دراسة الجهاز العصبى، الصحة العقلية الجسدية، وتحقق بطريقة متمكنة توازنًا بين تلك الأساسات من خلال أن تقدم لقرائها وجمهورها الإلهام لتحقيق شىء جديد والثقة لتطبيقه.

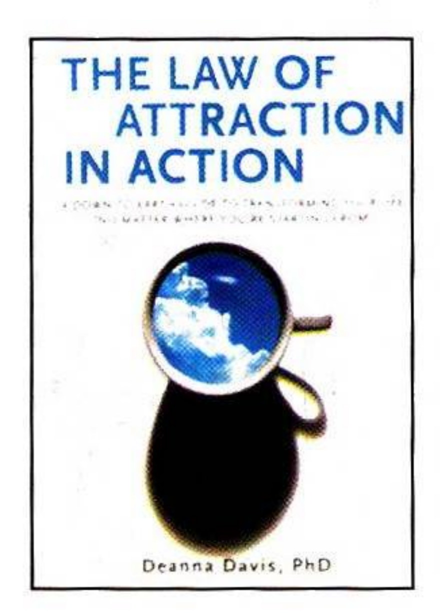
من أجل التوصل الفورى لمجموعة متنوعة من المصادر (بما فيها كتب إلكترونية، وتسجيلات صوتية، ورسائل إلكترونية منتظمة) قم بزيارة موقع دينا وهو www.deanadavis.net.

من أجل الاستعلام عن إمكانية الاستعانة بخدمات دينا كمتحدثة أو مدربة، نرجو الاتصال بمكتبها:

Applied Insight. LLc

٥٠٩٥٣٢١٦٠٠ أو ٨٧٧٩٥٨١٦٠٠

www.deanadavis.net أو www.appliedinsight.net



مرشد ساحر إلى
تطبيق قانون الجذب... وفى متناولنا جميعًا

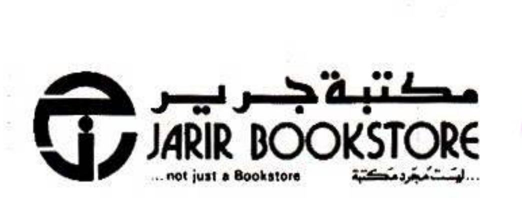
لقد سمعنا جميعًا أن "الكون" يمكن له مساعدتنا فى العثور على الأمل، وفى تحقيق التغييرات الإيجابية، وفى أن نبدأ بداية جديدة. ولكن ماذا لو أنك لم تكن واحدًا من الحالمين؟ ماذا لو أنك لا تميل للتفكير السحرى وما يتعلق بالكرة البلورية المسحورة؟ ماذا لو أنك تفضل أن تصنع مستقبلك بنفسك بدلاً من أن يصنعه لك جنى المصباح؟ ماذا لو أنك مشتت الانتباه، أو متشكك، أو أنك تبحث وحسب عن الطريق الصحيح لتحقيق النتائج التى تنشدها فى الحياة؟

هنا يأتى دور دينا دافيز، المتحدثة والمدربة الخاصة وطريقتها العملية فى التمكين والتحفيز الذاتى، والتى بدأتها بلحظة الاكتشاف والاندهاش الخاصة بها (لقد حدث هذا فى مطعم بستان الزيتون) وقادتها إلى مرشد عملى لتحويل حياتك وتغييرها. فى هذا الكتاب المرح والغريب والمدهش دون أدنى شك، تتقاسم دينا دافيز معكم العلم، والإستراتيجية والأسرار الخاصة بتحقيق الحياة المثالية بالنسبة لك، باستخدام المفتاح الكونى نحو النجاح والمسمى بقانون الجذب. وسوف يجد من يصدقون هذا القانون أو غير المصدقين له على السواء أدوات فعّالة من أجل تحقيق الصحة، والثروة، والسعادة، والنجاح - بصرف النظر عن النقطة التى ينطلقون منها.

يجمع هذا المرشد البسيط بساطة خادعة ما بين أحدث الأبحاث والتقنيات العملية والصياغة المرحة الخفيفة، ويمكن قراءته بوصفه محادثة حميمة مع صديق مقرب، وهو ينقل ممارسات مجربة تؤدى إلى تغييرات هائلة ونتائج حقيقية.

دينا دافيز مؤلفة ذات خبرة ومتحدثة محترفة، وقد قامت بتدريب مئات العملاء وتحدثت أمام آلاف الحاضرين على مدى الخمسة عشر عامًا الماضية حول الصحة العقلية/ البدنية، والأداء الأمثل، وعلم النفس الإيجابى، وقد نجحت فى أن تجتذب تلك الحياة المثالية مع زوجها وأطفالها، حيث يعيشون فى سبوكين، بواشنطن.







GREAT IS OUR GOD

حصريات مجلة الابتسامة

WWW.IBTESAMA.COM

مجلة الابتسامة